رایحه درمانی

لوسیندا دیکن - دیویس

ترجمه: شهین دخت سرلتی (صنعتی)

فرهنگ معاصر

رایحه‌درمانی

لوسیندا دیکن - دیویس

ترجمه:

شهین‌دخت سرلتی (صنعتی)

فرهنگ معاصر

تهران ۱۳۹۱

فهرستنویسی پیش از انتشار

سرشناسه:	دیکن ـ دیویس، لوسیندا Deacon-Davis, Lucinda
عنوان و نام پدیدآور:	رایحه‌درمانی/لوسیندا دیکن ـ دیویس؛ ترجمهٔ شهین‌دخت سرلتی (صنعتی).
مشخصات نشر:	تهران: فرهنگ معاصر، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری:	۲۰۴ص.: مصور.
شابک:	۱-۰۲۵-۱۰۵-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست‌نویسی:	فیپا
یادداشت:	عنوان اصلی: Aromatherapy, 2001
موضوع:	رایحه‌درمانی
شناسه افزوده:	سرلتی (صنعتی)، شهین‌دخت، ۱۳۱۲ـ۱۳۸۳
رده‌بندی کنگره:	۱۳۹۰ ۹د۲ر/RM۶۶۶
رده‌بندی دیویی:	۶۱۵/۳۲۱
شماره کتابشناسی ملی:	۲۴۲۷۵۶۶

شابک: ۱-۰۲۵-۱۰۵-۶۰۰-۹۷۸ ISBN: 978-600-105-025-1

فرهنگ معاصر

شماره ۱۵۴، خیابان دانشگاه، تهران ۱۳۱۴۷۶۴۴۶۸
تلفن: ۶۶۹۵۲۶۳۲ فکس ۶۶۴۱۷۰۱۸

E-mail: info @farhangmoaser.com
Website: www.farhangmoaser.com

رایحه‌درمانی

نویسنده: لوسیندا دیکن ـ دیویس

مترجم: شهین‌دخت سرلتی (صنعتی)

حروف‌نگاری، صفحه‌آرایی و چاپ:

واحد کامپیوتر و چاپ فرهنگ معاصر

چاپ اول: ۱۳۹۱

تیراژ: ۲۰۰۰ نسخه

فهرست مطالب

پیش‌گفتار ۷

رایحه‌درمانی چیست؟ ۹

رایحه‌درمانی چگونه اثرمی‌کند؟ ۱۳

روغن‌های فرّار و استخراج آن‌ها ۱۹

به‌کار بردن روغن‌های فرّار ۲۵

خرید و نگهداری روغن‌های فرّار ۴۷

فهرست روغن‌ها ۴۹

- اُترُج ۵۰
- اُسطوخودوس فرانسوی ۵۴
- اکالیپتوس ۵۸
- ایلانگ‌ایلانگ ۶۲
- بابونه ۶۶
- بهارنارنج ۷۱
- چوب صندل ۷۵
- درخت چای ۷۹
- رزماری ۸۴
- زنجبیل ۸۸
- سرو کوهی ۹۱

شمعدانی عطری ۹۵
کندر ۹۹
گریپ‌فروت ۱۰۳
گل محمدی (سرخ) ۱۰۶
مرزنجوش ۱۱۰
مریم گلی ۱۱۴
نارنگی ۱۱۸
نعناع ـ سوسنبر ۱۲۱
یاسمن ۱۲۶
استفاده از روغن‌های فرّار در محیط خانه ۱۳۱
رایحه‌درمانی در محیط کار ۱۴۱
مخلوط کردن ۱۴۷
روغن‌های حلال ۱۵۷
کمک‌های اولیه و بیماری‌های متداول ۱۶۱
جدول‌های مرجع روغن‌های فرّار ۱۶۷
رایحه‌درمانی و ماساژ ۱۷۷
رایحه‌درمانی در دوران بارداری و برای نوزادان و کودکان ۱۹۵
رایحه‌درمانی در دامپزشکی ۲۰۱

پیش گفتار

رایحه‌درمانی چیست و چگونه می‌توان با اطمینان از این درمان برای حفظ سلامتی‌خود و نزدیکان و دوستان استفاده کرد. این کتاب انواع مختلف روغن‌های فرّار مفید و خواص آن‌ها و چگونگی برخورداری از رایحهٔ متنوع و دلپذیر این روغن‌ها را شرح می‌دهد.

امکان بازیابی سریع اطلاعات، انتخاب روغن‌های فرّار را برای استفاده در موارد مختلف، در محیط کار، در خانه و یا در تعطیلات آسان می‌سازد. بخش‌هایی نیز به موضوع استفاده از روغن فرّار در دامپزشکی و فواید رایحه‌درمانی در دوران بارداری و بهره‌گیری برای کودکان اختصاص یافته است.

رایحه‌درمانی چیست؟

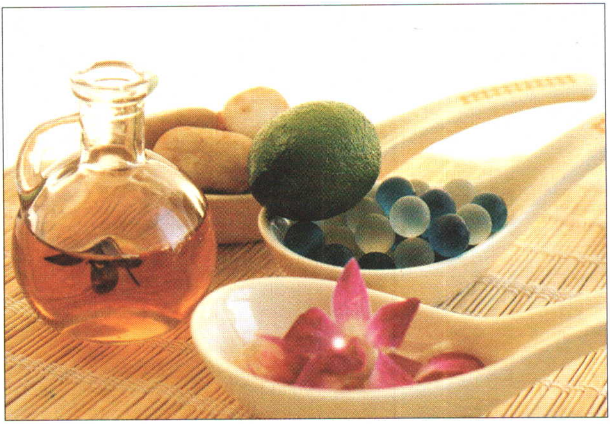
رایحه‌درمانی یعنی استفادهٔ مطمئن از روغن‌های فرّار گیاهی برای استفاده از خواص شفابخش آن‌ها در حفظ سلامتی، برقراری آرامش، و روح تازه بخشیدن به ذهن، جسم و روان. به عبارتی دیگر، استفاده از عصاره‌هایی که دارای منشأ گیاهی هستند برای ارتقای سلامتی و تندرستی.

تاریخچهٔ رایحه‌درمانی

از روزگاران باستان گیاهان برای درمان بیماری‌های عفونی، هضم غذا و حفظ سلامتی مصرف می‌شده‌اند. دانشِ خواص شفابخش گیاهان، از دوران پیش از تاریخ تا زمان مصریان باستان و جهان عرب، توسط جنگجویان صلیبی به مغرب‌زمین آورده شد. با پیشرفت علم و پزشکی نوین، عطاری و رایحه‌درمانی فراموش شد تا آنکه در سال‌های ۱۹۲۰ و ۱۹۳۰ بار دیگر توسط دانشمندان اروپایی مجدداً کشف شد. اما رونق رایحه‌درمانی در بریتانیا از سال‌های ۱۹۷۰ آغاز گردید و در روند کلّیِ درمان‌های جایگزین و رایج جای گرفت.

روغن فرّار چیست؟

روغن فّرار جوهر گیاه است و عمدتاً در اثر تقطیر گیاهان با بخار حاصل می‌شود. این عصاره را می‌توان از قسمت‌های مختلف بوته و درختچه تهیه



کرد: از گلبرگ‌های گل سرخ (گل‌محمدی)، یاسمن، بهارنارنج؛ از ریشهٔ گیاه، مانند زنجبیل؛ برگ بته‌مانند درخت چای؛ صمغ درخت کُندر و حتی از خود چوب صندل.

روغن‌های فرّار اگرچه همه روغن نامیده می‌شوند ولی در اصل مانند آب و الکل هستند و دسته‌ای نیز مانند روغن صندل غلظت بیشتری دارند.

این روغن‌ها بسیار غلیظ‌اند و حاوی تمام خواص مهم درمانیِ مواد موجود در گیاه، حتی رایحهٔ آن به‌صورت بسیار فشرده، هستند. در تولید بعضی روغن‌ها، مانند روغن گل سرخ و بهارنارنج، از چندین هزار کیلو گل، چند صد گرم روغن حاصل می‌شود. این نوع روغن بسیار گران است و در رایحه‌درمانی از آن به صورت چند قطره استفاده می‌شود.

همهٔ روغن‌ها نوعی خواص درمانی مهم دارند. بعضی آرام‌بخش، دسته‌ای نشاط‌آور و گروهی ادرارآورند. بعضی ضد التهاب و بعضی دیگر عفونت‌های ویروسی و قارچی را التیام می‌بخشند و اکثر آن‌ها ضد عفونی کننده‌اند. دسته‌ای نیز بر سیستم هورمونی بدن تأثیر می گذارند.

این روغن‌ها قابل رقیق شدن هستند و می‌توان حداکثر تا سه نوع

مختلف آن را با هم مخلوط کرد. در بسیاری موارد، مخلوط‌شدهٔ چند روغن تأثیر درمانی بیشتری دارد. روغن‌های فرّار هم جسم را شفا می‌دهند و هم احساسات را برمی‌انگیزند.

روش استفاده از روغن‌های فرّار

برای مصرف این روغن‌ها از سه روش می‌توان استفاده کرد:

- جذب روغن از راه پوست هنگام مالیدن روغن به بدن و یا استحمام.
- جذب از راه بینی هنگام استنشاق روغن.
- جذب از راه معده. (این روش پیشنهاد نمی‌شود).

توصیه می‌شود هیچ یک از روغن‌ها از راه دهان مصرف نشود. غلظت شدید آن‌ها می‌تواند به جدارهٔ معده آسیب جدی وارد کند.

رایحه‌درمانی چگونه اثر می‌کند؟

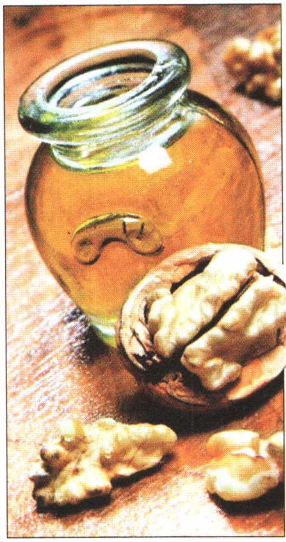
روغن‌های فرّار از راه پوست یا بینی وارد جریان خون شده، جذب نقاط مختلف بدن می‌شوند. (رجوع شود به صفحهٔ ۱۱ دربارهٔ مخاطرات بلعیدن).

حس بویایی

استنشاق روغن فرّار سریع‌ترین روشِ نفوذ و تأثیر بو است و سازوکار بو کردن یکی از کهن‌ترین حواس در بدن ما است. ما به اندازهٔ نیاکانمان از حس بویایی بهره نمی‌گیریم. آن‌ها هنگام شکار برای دست یافتن به غذا و نیز در مورد هشدارهای نزدیک شدن خطر، به حس بویایی خویش اعتماد می‌کردند.

حس بویایی از این جهت نیز بسیار اهمیت دارد که به خوراکمان طعم و مزه می‌دهد و به شدت بر احساسات ما تأثیر می‌گذارد. رایحهٔ علفِ تازه بریده شده و یا یونجهٔ تازه درو شده یادآور تابستان می‌شود و بوی ادکلن و عطری مخصوص، خاطرات عزیزی را زنده می‌کند. این واکنش‌ها آنی هستند و به آسانی می‌توانیم سرعت تأثیر رایحهٔ یک عصاره را بر عواطف خود مشاهده کنیم.

حس بویایی در اشخاص و در زمان‌های مختلف متفاوت است. این حس در زن‌ها هنگام تخمک‌گذاری و در دوران بارداری بسیار قوی است.





از راه بینی

عقیده بر این است که حس بویایی با حاشیه‌ای در قسمت **دیرینه‌مغز**[۱] پیوند دارد. وقتی هنگام استحمام در وان حمام و یا به دستگاه افشانه چند قطره روغن فرّار اضافه می‌کنید مولکول‌های روغن در فضای پیرامونتان رها می‌شوند و آن‌ها را از راه بینی استنشاق می‌کنید.

در قسمت بالای بینی موهای کوتاهی به نام مژک با دندانه‌های ریز قرار دارند. هنگامی‌که مولکول‌های عصاره به آن‌ها نزدیک می‌شوند همچون کلیدی در قفل درون دندانه‌ها جای می‌گیرند و از طریق **اندام بویایی**[۲] به مغز پیام می‌فرستند.

این پیام به دستگاه **دیرینه‌مغز** و دیگر قسمت‌های مهم مغز می‌رود

1. limbic system 2. olfactory bulb

و دستگاه عصبی را به واکنش وا می‌دارد. نوع واکنش بستگی دارد به نوع رایحه‌ای که بوییده شده است، و می‌تواند آرامش دهد و یا تحریک‌کننده باشد.

این واکنش یا پیام عصبی همچنین می‌تواند بر بدن تأثیر جسمی داشته باشد. مثلاً ممکن است با تحریک سیستم غدد درون‌ریز و یا افزایش سیستم دفاعی بدن، درد جسمی را تسکین دهد.

استنشاق روغن‌های فرّار سریع‌ترین روش تأثیر بو بر بدن است که بعد از چند دقیقه بر مغز و به تبعِ آن بلافاصله بر احساسات اثر می‌گذارد. هنگام استنشاق، روغن مستقیماً با غشای مخاطی داخل بینی و شش‌ها تماس می‌یابد و این مفیدترین روش برای درمان عوارضی چون زُکام، سینوزیت و امثال آن است.

از راه پوست

پوست غشای نیمه‌نفوذپذیری است که نفوذ برخی مواد به درون بدن و دفع آن از بدن را ممکن می‌سازد. مثلاً نمک‌ها با عرق‌ریزی از راه منافذ پوست از بدن دفع می‌شوند. بهره‌گیری از داروهایی چون چسب **هورمون‌درمانی**[1] و چسب نیکوتین که باید به کُندی جذب بدن شود از راه پوست صورت می‌گیرد.

روغن‌های فرّار که از مولکول‌ها یا ذرات بسیار ریز تشکیل شده‌اند به همان روش وارد بدن می‌شوند. مولکول‌ها پس از نفوذ از راه پوست جذب جریان خون و سیستم لنفاوی شده، به قسمت‌های مختلف بدن هدایت می‌شوند.

---

1. HRT patches

روش‌های مختلف استنشاق

• پخش‌کنندهٔ برقی	• افشانهٔ مخصوص رایحه‌درمانی
• چراغ حلقه‌ای	• افشانهٔ سنگی
• در حمام وان	• در اتاق بخار
• در سونا	• افشانهٔ هوا
• چند قطره روی دستمال	• چند قطره روی گل‌های خشک
• استنشاق بخار از کاسهٔ آب گرم	• استنشاق قطرهٔ روغن روی دست

این جریان با توجه به نوع پوست شخص از بیست دقیقه تا چندین ساعت طول می‌کشد.

پوست سالم و خشک روغن را به سرعت جذب می‌کند، ولی اگر شخص سیگاری قهاری باشد و یا به بیماری پوستی مبتلا باشد جریان جذب بسیار کُند خواهد بود، چون بدن سموم را دفع می‌کند و این باعث کندی جذب روغن‌های فرّار می‌شود. همین طور است در مورد شخصی که زیاد عرق می‌ریزد و از بدنش نمک و مایعات ترشح می‌شود.

نفوذ

روش رایج برای جذب روغن در رایحه‌درمانی ماساژ است و متخصصان این رشته عموماً از این شیوه استفاده می‌کنند. روغن‌های فرّار به سبب ماهیت غلیظشان نخست در یک نوع روغن‌نباتی، مانند بادام شیرین و یا هستهٔ انگور رقیق می‌شوند. مهم این است که از روغن نباتی استفاده شود. روغن‌های کانی، مانند روغن بچه روی سطح پوست می‌مانند و مانع نفوذ روغن‌های فرّار می‌شوند.

اثر روغن‌های فرّار بر بدن

تأثیر دارویی: در درجهٔ اول روغن‌های فرّار به وسیلهٔ واکنش هورمون و آنزیم‌هایشان بر بدن تأثیر می‌گذارند. بعضی روغن‌های فرّار مانند رازیانه دارای نوعی اِستروژن طبیعی هستند که تأثیرشان مانند تأثیر هورمون اِستروژن بدن است. استفاده از این نوع روغن برای رفع اختلالات یائسگی و عادت ماهانه مفید است. روغن‌های دیگر، مثل روغن درخت چای، تعداد گلبول‌های سفید را که برای سیستم دفاعی بدن اهمیت دارند افزایش می‌دهند. این روغن برای مبارزه با بیماری‌های عفونی نیز مفید است.

تأثیر جسمی: دوم آنکه روغن‌های فرّار می‌توانند در بدن تأثیر فراگیرِ تحریک‌کننده یا آرام‌بخش داشته باشند. ریحان مادهٔ محرکی است که استفاده از آن در هنگام مطالعه سودمند است اما اثر آرام‌بخش اُسطوخودوس بر بدن فراگیر است.

تأثیر روانی: سومین و مهم‌تر از همه، تأثیر روغن‌های فرّار بر احساسات است و بیشتر این روغن‌ها این خاصیت را دارند. بعضی از آن‌ها مثل اُترُج نشاط‌آورند و افسردگی را رفع می‌کنند. چوب صندل محرک جنسی است و غرایز جنسی را برمی‌انگیزد. زنجبیل طبع گرم دارد و آرامش می‌دهد، مخصوصاً هنگامی که شخص احساس تنهایی می‌کند.

چند روش جذب

- در وان حمام
- رقیق‌شده در روغن حلّال برای ماساژ
- کمپرس با حولهٔ تر (گرم و یا سرد)
- حمام نشسته
- غرغره کردن
- جَکوزی

روغن‌های فرّار و استخراج آن‌ها

عصاره‌های ارزشمند

روغن‌های فرّار نوعی عصاره‌اند که از قسمت‌های مختلف گیاه - گلبرگ گل سرخ، برگ اکالیپتوس، پوست مرکبات و گاهی ریشه یا ساقهٔ زیرزمینی مانند زنجبیل - کشیده می‌شود.

این عصاره‌های معطر یا روغن‌های فرّار در غدد روغنی بافت گیاه یافت می‌شوند و ظاهراً در حیات گیاه نقش مهمی دارند. نظر بر این است که این روغن‌ها حشرات سودمند را جلب و حشراتی را که به گیاه آسیب می‌رسانند دفع می‌کنند. پس گیاه حشره‌کشِ طبیعی خود را دارد. این روغن‌ها از سرایت باکتری و قارچ به گیاه نیز جلوگیری می‌کنند. آن‌ها نیروی حیات‌بخش گیاه را تشکیل می‌دهند و چه بسا از رایحه برای برقراری نوعی رابطه بین گیاهان استفاده می‌کنند.

خواص روغن‌های فرّار در مرحلهٔ استخراج از بین نمی‌روند و حتی در بسیاری موارد افزایش می‌یابند و روغن‌های فرّار غلیظ را تشکیل می‌دهند.

همان‌طور که در فصل **رایحه‌درمانی چیست** شرح داده شد غلظت اغلب روغن‌ها مانند آب و الکل است و به طور کلّی بی‌رنگ و یا زرد کم‌رنگ هستند. روغن‌های فرّار تقریباً همیشه با نوعی روغن‌نباتی، مثل بادام شیرین و یا هستهٔ انگور رقیق شده‌اند. این روغن‌ها در الکل و چربی نیز حل می‌شوند ولی در آب قابل حل نیستند.



اِنفلوراژ تاریخی

بعضی از روغن‌های فرّار در ایام قدیم با روش پیچیده‌ای به نام اِنفلوراژ[1] تولید می‌شدند. گل‌ها را روی صفحهٔ شیشه‌ای می‌چیدند و با چربیِ بدون بو می‌پوشاندند. پس از بیست و چهار ساعت، چربی به بوی گل آغشته می‌شد. گل‌ها را بر می‌داشتند و لایهٔ دیگری از گل می‌گذاشتند و تا هفتاد بار این کار تکرار می‌شد. حاصل آن، چربی آغشته به رایحهٔ گل، پماد نامیده می‌شد. پماد را در الکل می‌شستند تا روغن فرّار از چربی جدا شود و الکل نیز بپرد. این روش دیگر مرسوم نیست.

فشردن

آسان‌ترین روش کشیدن عصارهٔ گیاه فشردن و آب‌گیری است و این بهترین روش برای روغن‌گیری از مرکبات است. زیر پوست مرکبات کیسه‌های ریزی وجود دارند که حامل مقدار زیادی روغن هستند و این همان قطره‌هایی

1. enfleurage

است که با پوست کندن و یا بریدن پرتقال به چشمانتان پاشیده می‌شود.

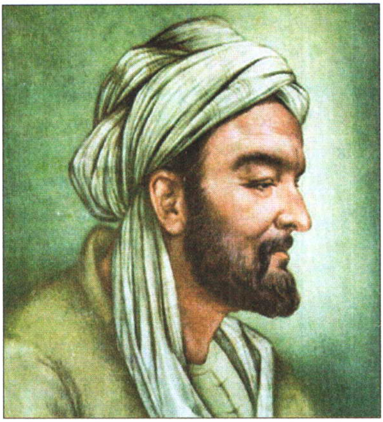
فشردن روغن‌های فرّار، با دستگاه و به طور معمول، در کارخانه‌های آب‌میوه‌گیری انجام می‌گیرد. این روش ساده و کم‌هزینه است و درنتیجه روغن مرکبات ـ از جمله پرتقال، گریپ‌فروت، لیموترش، نارنگی و اُترُج ـ نسبتاً ارزان‌قیمت است. این روغن‌ها بسیار فرّار هستند و زمان مصرف آن‌ها بین شش تا نُه ماه است.

تقطیر با بخار

این روش از هر نظر متداول‌ترین و باصرفه‌ترین روش کشیدن عصاره است که نخست توسط ابوعلی‌سینا، شیمی‌دان ایرانی، در قرن دهم میلادی کشف شد و بعدها در فرانسه به‌صورتی که امروز استفاده می‌شود گسترش یافت.

در این روش گل مستقیماً در دیگ (دستگاه تقطیر) ریخته می‌شود ولی چوب، ریشه و دانه‌ها را باید به صورت خرد شده در دیگ ریخت تا روغنشان رها شود. این مواد با بخار حرارت می‌بینند و سپس بخار حاصله





از مواد که مملو از عصاره‌های رها شده است در برج خنک‌کنندهٔ دستگاه تقطیر تبدیل به مایع می‌شود که مخلوطی است از آب و روغن. آب بیرون ریخته می‌شود و آنچه می‌ماند روغن فرّار مرغوب است. گاهی از آب آن استفاده می‌شود مانند گلاب. آب باقیمانده را می‌توان برای روغن‌گیریِ بیشتر سه تا چهار بار تقطیر کرد، همان‌طور که در مورد ایلانگ‌ایلانگ (ylang ylang) اعمال می‌شود.

بسیاری از روغن‌ها به این سبک استخراج می‌شوند، از جمله: اُسطوخودوس، رزماری، مریم‌گلی و بابونه.

صمغ‌ها[1] - کانکریت‌ها[2] - اَبسولوت‌ها[3]

روش‌های دیگر کشیدن عصاره عمدتاً در مورد گیاهانی است که روغن آن‌ها به آسانی کشیده نمی‌شود. این روش‌ها از گل، اَبسولوت تولید می‌کند و از صمغِ درخت، رِزین.

1. resins 2. concretes 3. absolute

عصارهٔ صمغ‌ها: از مواد طبیعی خشک‌شده، مانند صمغ درخت تولید می‌شوند. مهم‌ترین آن‌ها بنزوین[1] است که در رایحه‌درمانی به کار می‌رود. بیشتر عصارهٔ صمغ‌های دیگر برای مصرف در صنعت عطرسازی تولید می‌شوند. صمغ درخت به شکل جامد و نیمه‌جامد است و با برش پوست درخت از آن تراوش می‌کند.

عصارهٔ صمغ‌ها به وسیلهٔ حلّال هیدروکربن کشیده می‌شود. حلّال توسط تقطیر صاف و خارج می‌شود و عصارهٔ صمغ باقی می‌ماند. چون ممکن است مقداری از حلّال در عصارهٔ صمغ مانده باشد بسیاری از متخصصین رایحه‌درمانی بر این عقیده هستند که نباید از آن‌ها در رایحه‌درمانی استفاده کرد.

کانکریت‌ها: به همان روش عصارهٔ صمغ تولید می‌شوند با این تفاوت که از گل، ریشه و برگ استفاده می‌شود. بیشتر کانکریت‌ها ماده‌ای جامد و موم‌مانند هستند و اغلب در صنایع غذایی مصرف می‌شوند.

اَبسولوت‌ها: این‌ها مواد معطر درون کانکریت‌ها هستند که با استفاده از الکل از کانکریت استخراج می‌شوند. الکل می‌پرد و اَبسولوت با غلظت زیاد باقی می‌ماند. بیشتر اَبسولوت‌ها مانند گل سرخ و یاسمن در صنعت عطرسازی به کار می‌روند. ممکن است مقداری از حلّال باقی بماند و سبب حساسیت پوست شود. این است که در استفاده از اَبسولوت‌ها برای پوست‌های حساس باید احتیاط کرد.

روش‌های جدید

در سال‌های اخیر دو روش جدید برای تولید روغن‌های فرّار معمول شده بود: هیدرودیفیوژن[2] (تصفیه نیز گویند که مشابه تقطیر با بخار است)؛

1. benzoin 2. hydrodiffusion

و کربن دی‌اکسید مایع یا عصاره‌کِش دَوَرانی (که شامل استفاده از کربن دی‌اکسید است برای فشردن مواد گیاهی تا روغنشان خارج شود). بو و ترکیبات روغن حاصله از هر دو روش بیش از روش‌های دیگر مانند رایحه و ترکیب اصلی گیاه است ولی چون این روش‌ها پرهزینه‌اند روغن‌های تولیدشده به این طریق کمیاب هستند.

به کار بردن روغن‌های فرّار

روغن‌های فرّار را می‌توان به شیوه‌های متعدد، برای بهره‌گیری از رایحه عالی و نیروی درمانی‌شان به کار برد. گرچه استفاده از روغن‌ها به وسیله ماساژ یا در افشانه فوق‌العاده متداول است، ولی می‌توان از راه‌های مختلف دیگر نیز روغن‌ها را در زندگی روزمره گنجانید.

چون طبیعت این روغن‌ها غلیظ و فشرده است برای استعمال آن‌ها باید از نوعی حلّال استفاده کرد که می‌تواند هوا باشد، هنگامی که از افشانه یا به صورت استنشاق با بخار استفاده می‌شود؛ آب باشد، وقتی روغن در وان حمام چکانده شود؛ یا مخلوط با روغن‌نباتی، هنگام ماساژ.

استفاده از هوا: هرگاه از هوا به عنوان حلّال استفاده شود، می‌توان با استنشاق رایحه عصاره‌ها، به راه‌های گوناگون، در مدت‌زمان کوتاه، از اثرات مفید آن‌ها بهره برد.

استفاده از دست: یک قطره عصاره کف دست بریزید. دست‌ها را به هم بمالید، به شکل کاسه روی بینی گرفته، استنشاق کنید. این شیوه ساده را می‌توان در هرجا و در هر زمان به کار بست.

استفاده از دستمال: چند قطره عصاره را روی دستمال کاغذی و یا پارچه‌ای ریخته از راه بینی با سه نفس عمیق رایحه را بالا بکشید. بعد دستمال را داخل پیراهن خود بگذارید، حرارت بدن رایحه را پخش می‌کند. مراقب

باشید از مصرف روغن‌هایی که لباس را لکه کرده و یا پوست بدن را تحریک می‌کنند پرهیز کنید.

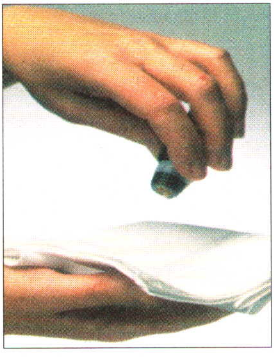
قطره‌های روغن روی بالش: چند قطره اُسطوخودوس یا بابونه روی دو طرف بالش‌تان بریزید. بهتر می‌خوابید، هنگام غلطیدن هنوز بوی روغن را حس می‌کنید.

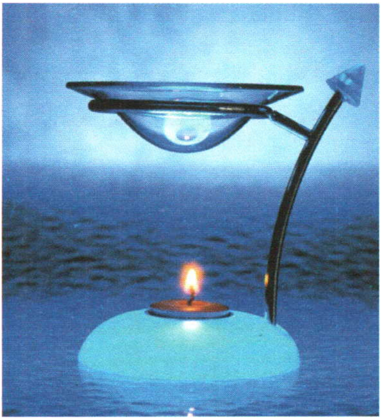
استنشاق با بخار: این روش خودبه‌خود در فصل زمستان که سرماخوردگی و آنفلوانزا فراوان است استفاده می‌شود. در کاسه‌ی آب داغ ۲ تا ۳ قطره عصاره ـ نعنا یا اکالیپتوس ایده‌آل است ـ بریزید، حوله‌ای روی سرتان بیاندازید، روی کاسه خم شده نفس عمیق بکشید و ادامه دهید تا وقتی که آب سرد یا روغن پریده باشد. تکرار دو تا سه مرتبه در روز برای فرو نشاندن اثرات سرماخوردگی، آنفلوانزا، سردرد و باز کردن سینوس‌ها و تب یونجه مؤثر است. (این روش برای مبتلایان به آسم توصیه نمی‌شود.)

اتاق خوشبو: گلبرگ‌های خشک‌شده یا تازه را در کاسه‌ای ریخته، عصاره مورد علاقه را به آن‌ها بپاشید تا بویی خوش و دلپذیر در اتاق پراکنده شود.

افشانه خوشبوکننده: افشانه را تا نیمه آب بریزید (۲۵۰ میلی‌لیتر) ۶ تا ۱۰ قطره روغن فرّار نشاط‌آور در آن بریزید. بطری را تکان دهید و رایحه







خوش و دوستدار محیط زیست بیافشانید. (بطور مستقیم بر روی اثاثیه جلا یافته نیفشانید.)

افشانه تبخیرکننده، چراغ شمعی: این افشانه روش سنتی خوشبو کردن اتاق با روغن‌های فرّار است و آن را از سفال و چینی و یا حتی فلز نیز می‌سازند. دو ظرف جداگانه است، ظرف بالایی مانند کاسه و برای آب و روغن‌های فرّار و ظرف زیرین، محفظه شمع کُندسوز. افشاننده‌ای که انتخاب می‌کنید منبع بالایی آن جادار باشد تا نیاز نباشد مکرر در منبع آب ریخته شود، و چه بهتر که محفظه‌ها از هم جدا باشد، تا آسان‌تر تمیز شوند.

شمع محفظه زیرین را روشن کنید. ظرف بالا را آب ریخته، به نسبت وسعت اتاق، ۶ تا ۸ قطره روغن فرّار در آن بچکانید. آب که گرم شد روغن‌های فرّار تبخیر شده، رایحه‌ی آن‌ها پراکنده می‌شود.

برای معطر کردن اتاق این روش کم‌خرجی است ولی در نظر داشته باشید که از شعله بدون حفاظ استفاده می‌کنید. آب افشاننده هم داغ است. در صورتی که کودکان و اشخاص سالمند و حیوانات خانگی در آن اطراف هستند بهتر است از افشاننده برقی استفاده کنید.

افشاننده برقی: ایمنی این افشانه‌ها از افشاننده‌هایی که به وسیله شمع گرم می‌شوند بیشتر است. فقط ممکن است کمی گران باشند. انواع مختلف آن‌ها را می‌توان از داروخانه‌ها و فروشگاه‌های مواد غذایی طبیعی یا از تهیه‌کننده‌های لوازم رایحه‌درمانی خریداری کرد. بعضی از این افشانه‌ها دارای تیکه‌ای نمد است، چند قطره روغن فرّار روی آن می‌ریزید، اِلمنت برقی و یا بادبزن برقی که در زیر آن قرار دارد روغن را در فضا پخش می‌کند. بعضی دیگر در اثر نوسان عصاره همراه هوای سرد پراکنده می‌شوند. در این نوع افشانه از حرارت استفاده نمی‌شود و می‌توان از شب تا صبح یا در محیط کار از آن استفاده کرد.

سنگ معطر: این افشاننده از گونه‌ای که با شمع گرم می‌شود ایمن‌تر است و می‌توان شب تا صبح با خیال راحت از آن استفاده کرد.

این افشانه سرامیک سنگ‌مانند، به وسیله‌ی برق گرم می‌شود. روی سنگ حفره کوچکی است که می‌شود در آن مقدار کمی آب و روغن فرّار ریخت. (اگر مایل باشید می‌توانید فقط از روغن استفاده کنید). کلید برق که زده شد، سنگ گرم‌شده روغن را پخش می‌کند. این سنگ معطر



معطر کردن اتاق

- برای خوشبو کردن یا زدودن بوی اتاق، از نعناع، لیمو، گریپ‌فروت و روغن سایر خوشبوکننده‌ها استفاده کنید.
- برای ضد عفونی کردن اتاق، از اکالیپتوس، اُسطوخودوس، درخت چای و رزماری (اکلیل کوهی) استفاده کنید.
- برای ایجاد یک فضای نشاط‌آور، از شمعدانی معطر و روغن مرکبات استفاده کنید.
- برای دفع‌حشرات از اُسطوخودوس، لیمو، اکالیپتوس، نعناع و یا شمعدانی عطری استفاده کنید.

به آسانی تمیز می‌شود و می‌توان آن را از فروشندگان لوازم رایحه‌درمانی تهیه کرد. اما اگر قصد خرید دارید، نوعی را انتخاب کنید که چراغ دارد و نشان می‌دهد افشاننده روشن است.

لامپ حلقه‌ای: حلقه‌ای است شیار شده از جنس سرامیک یا فلز. شیارها را روغن مالیده و بالای لامپ گذارده می‌شود. همین که لامپ روشن شد، حرارت آن پخش شده، روغن در فضا پراکنده می‌شود. ۲ تا ۳ قطره روغن دلخواه‌تان را داخل شیارهای حلقه‌ای بریزید. (آب اضافه نکنید). حلقه را روی لامپ گذارده کلید برق را بزنید. مراقب باشید قبل از استفاده لامپ حلقه‌ای، لامپ روشنایی خاموش باشد و هیچگاه روغن فرّار مستقیماً به لامپ ریخته نشود.

لامپ حلقه‌ای وسیله ارزانی است برای تبخیر روغن‌های فرّار و می‌توان از فروشگاه‌های مواد غذایی طبیعی و یا فروشندگان لوازم رایحه‌درمانی تهیه کرد. این نوع لامپ برای معطر کردن اتاق هنگام شب و پیش از خوابیدن و از

لحاظ ایمنی برای استفاده در اتاق بچه یا اشخاص سالمند بسیار مناسب است.

افشاندن عطر: افشاننده‌های رادیاتور، مخصوص نصب بر روی دیواره رادیاتور آبگرم، طراحی شده است. آب و چند قطره روغن فرّار در کاسه‌ی کوچکی که در داخل افشاننده است ریخته به رادیاتور آویزان شود. روغن در اثر حرارت رادیاتور تبخیر می‌شود. این طریقه مناسب و تقریباً قابل اطمینانی است برای خوشبو کردن اتاق به وسیله روغن، و باید از دسترس کودکان و حیوانات اهلی دور نگه‌داشت. طریقه دیگر، یک قطعه پنبه را به چند قطره روغن فرّار آغشته کرده، پشت رادیاتور بگذارید. پنبه مستقیماً با رادیاتور تماس نداشته باشد. چون ممکن است در طول زمان روغن به فلز و رنگ رادیاتور آسیب رساند.

شمع مخصوص رایحه‌درمانی: طریقه‌ای است جالب برای معطر کردن اتاق. شمع‌های واقعی مخصوص رایحه‌درمانی در مغازه‌های مخصوص فروش شمع یا فروشندگان لوازم رایحه‌درمانی موجود است. شما هم می‌توانید برای خودتان شمع درست کنید. مراجعه شود به (استفاده از روغن‌های فرّار در خانه، صفحه ۱۳۳) بعضی از گونه‌های شمع که در بیشتر



فروشگاه‌ها دیده می‌شود اغلب با مواد معطره مصنوعی ساخته شده‌اند. مثل همیشه باید هنگام استفاده از شمع، مراقب بود.

آب به جای حلّال

گرچه روغن‌های فرّار به آسانی در آب حل نمی‌شوند، استفاده از آب در رایحه‌درمانی به صورت یک واسطه بسیار مفید است.

فواید استحمام: آرامش‌دهنده‌ترین شیوه استفاده از روغن‌های فرّار استفاده از حمام وان است که از دو جهت مفید است، روغن هم از راه استنشاق جذب می‌شود و هم از راه پوست. استفاده از روغن‌های فرّار با این روش برای تسکین دردهای عضلانی و بیماری‌های پوستی و کمک به رفع بی‌خوابی سودمند است.

حمام عطرآگین: روغن‌های فرّار را می‌توان یک‌راست در آب وان حمام ریخت، اما در صورتی که حساسیت پوستی دارید و یا اولین دفعه است که از یک روغن فرّار استفاده می‌کنید، نخست عصاره را رقیق کنید. برای این منظور، ۷ تا ۱۰ قطره روغن فرّار را با کمی روغن نباتی مخلوط کنید. یا، مجسم کنید که لحظه‌ای کلئوپاترا شده‌اید و روغن فرّار را، در شیر پرچربی حل کنید. (در شیر بی‌چربی حل نمی‌شود). از شیرخشک پرچربی نیز می‌شود استفاده کرد. یا روغن فرّار را با کمی پودر شیر مخلوط کرده آب به آن اضافه کنید تا به شکل خمیر در آید. همین که روغن فرّار در شیر یا روغن نباتی حل شد، در آب وان بریزید. ابتدا وان را آب کنید، سپس روغن حل‌شده را ریخته، آب وان را هم بزنید. در غیر این صورت اگر پیش از باز کردن شیر وان، روغن در وان حمام ریخته شود، تبخیر شده، به هوا می‌رود، قبل از آنکه فرصت بهره‌وری از خواص آن را داشته باشید. اگر روغن را به تنهایی مصرف می‌کنید وان را از آب

پر کرده ۷ تا ۱۰ قطره روغن در آن بریزید، آب را به هم زده داخل وان شوید. قبل از آنکه با صابون یا شامپو بدن خود را بشویید، ده دقیقه در وان بمانید تا بدنتان خیس بخورد. چون این مواد غیر طبیعی، اثرات درمانی روغن‌های فرّار را خنثی می‌کند.

حمام نشسته: استفاده از روغن‌های فرّار در حمام به صورت نشسته برای بیماری‌هایی چون بَواسیر، بخیه‌های بعد از زایمان، برفک و التهاب مثانه و آلودگی قارچی بسیار مؤثر است. برای برفک و آلودگی قارچی ۳ تا ۴ قطره روغن درخت چای در لگن آب گرم ریخته و به مدت ده دقیقه در آن بنشینید.

حمام پا: برای تسکین درد پا و ناراحتی‌هایی چون عفونت قارچی، شقایق بین انگشتان پا و تاول، ۴ تا ۶ قطره روغن فرّار در لگن آب گرم بریزید و پاها را به مدت ده دقیقه در آن بگذارید. روغن درخت چای برای تاول و شقایق بین انگشتان پا مفید است و برای رفع خستگی پا، روغن نعناع بسیار مناسب است.

دوش: نگران نباشید اگر برای استحمام فقط از دوش استفاده می‌کنید، باز هم می‌توانید از فواید روغن‌های فرّار بهره‌مند شوید. داخل دوش که هستید ۴ تا ۶ قطره روغن فرّار روی یک اسفنج یا حوله صورت‌شویی ریخته و تُند به بدن بمالید. با گرمای آب، بوی روغن در هوا پخش شده و می‌توانید آن را استنشاق کنید. این روش به شخص نشاط می‌دهد خصوصاً اگر از روغن مرکبات استفاده شده باشد.

حمام سولفات دومنیزی[1]: روشی است بسیار عالی برای سم‌زدایی بدن، خصوصاً در مواردی چون التهاب مفاصل، درد ماهیچه، سرماخوردگی و آنفلوانزا.

---

1. Epson Salt نمک فرنگی

سولفات دومنیزی صنعتی را می‌توان از داروخانه‌ها خریداری کرد. ۴۵۰ گرم در یک یا دو لیتر آب جوشان حل کنید. به آب وان حمام اضافه کرده و به مدت ۱۵ دقیقه در آن بمانید. می‌شود در آب وان روغن فرّار هم اضافه کرد.

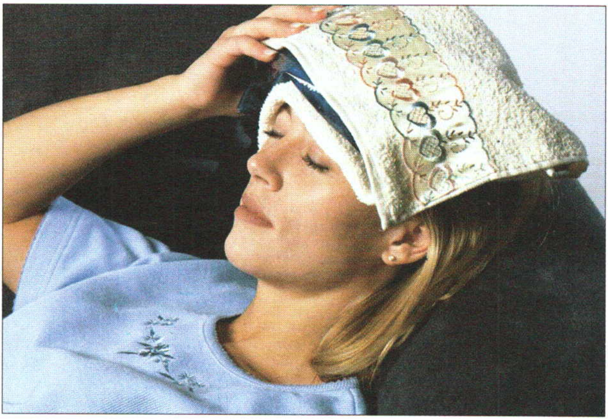
اگر دچار فشار خون و یا عارضه قلبی هستید از حمام سولفات دومنیزی استفاده نکنید. بعد از استحمام هر چه می‌توانید مفاصل ملتهب را تکان دهید تا از جمع شدن سموم در مفاصل جلوگیری شود.

کمپرس

کمپرس گرم یا سرد طریقه سودمندی است برای درمان ناراحتی‌هایی چون، درد عادت ماهانه، معده‌درد، کشیدگی عضلات، سردرد، التهاب مفاصل، واریس و سوختگی. در ناراحتی‌های توأم با التهاب یا گُر گرفتن، کمپرس آب سرد بهترین است ولی برای دردهای خفیف از کمپرس داغ استفاده شود.

کمپرس داغ: حوله یا یک تکه پارچه فلانل مانند را در کاسه‌ای با ۵۰۰ میلی‌لیتر آب داغ که ۵ تا ۶ قطره روغن فرّار در آن ریخته شده خیس کنید. پارچه را فشرده روی محل ملتهب شده بگذارید. همین که حوله سرد شد با حوله داغ دیگری عوض کنید. در مورد دردهای ماهانه و معده‌درد، کمپرس از ناحیه شکم انجام می‌گیرد. برای درد ماهانه کمپرس داغ با مریم‌گلی و برای معده‌درد کمپرس با مرزنجوش مفید است. در مورد میگرن کمپرس گرم با روغن مرزنجوش را بر پشت گردن قرار دهید.

کمپرس سرد: کمپرس آب سرد فوق‌العاده برای رفع سردرد مناسب است. حوله سرد را روی پیشانی قرار دهید. در رگ‌به‌رگ‌شدگی یا دررفتگی،



آن را روی محل مصدوم قرار دهید، برای سوختگی یا آفتاب‌سوختگی از کمپرس سرد همراه با اُسطوخودوس استفاده کنید.

برای آماده کردن کمپرس سرد، در کاسه‌ی آب سرد بریزید (اگر برای رگ‌به‌رگ‌شدگی یا دررفتگی است یخ هم در کاسه بریزید). ۵ تا ۶ قاشق روغن فرّار اضافه کرده، حوله یا تکه‌ای فلانل را در کاسه خیس کنید. حوله را فشرده روی محل آسیب‌دیده به مدت ۲۰ دقیقه تا یک ساعت بگذارید. گهگاه حوله مجدداً خیس شود.

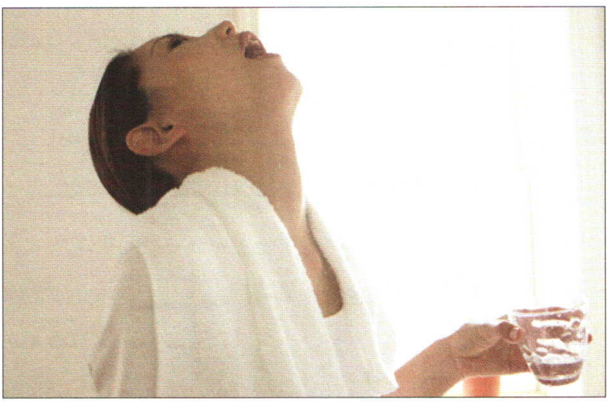
کمپرس گرم و سرد: در آرتروز حاد که مفاصل داغ و متورم هستند، ماساژ توصیه نمی‌شود. ولی در عوض استفاده از کمپرس داغ و سرد به تناوب، آرامش می‌دهد. هر کمپرس را به مدت ۲ تا ۳ دقیقه بگذارید. کمپرس سرد و گرم را ۲ تا ۳ دفعه تکرار کنید. آخرین کمپرس سرد باشد.

غرغره و دهان‌شوی: برای تسکین سریع گلودرد، زخم دهان، گرفتگی صدا، بوی دهان یا خروسک با درخت چای غرغره کنید. خواص ضدعفونی‌کننده‌اش برای برطرف کردن هر نوع عفونت دهان و گلو مؤثر است.

برای غرغره، ۲ قطره (نه بیشتر) روغن درخت چای در نصف لیوان آب گرم یا سرکه سیب ریخته، غرغره کنید. مواظب باشید بعداً آن را تُف کنید. اگر طعم درخت چای نامطبوع است کمی عسل در آب لیوان بریزید. سرکه سیب خواص درمانی مخصوص به خود دارد و استفاده از آن با روغن‌های فرّار منافع دو چندان خواهد داشت.

جاکوزی: از آنجا که در جاکوزی آب مدام در گردش است، روش مؤثری است برای استفاده از روغن‌های فرّار در آب. چون بلافاصله رایحه روغن استنشاق می‌شود. باید توجه داشت که در جاکوزی فقط از روغن خالص استفاده شود. روغن حلّالِ گیاهی پمپ جاکوزی را مسدود می‌کند. وان جاکوزی که پر از آب و آماده شد ۶ تا ۸ قطره روغن فرّار در آن بریزید و کلید برق را بزنید. این مقدار روغن برای یک جاکوزی کوچک است، اگر ظرفیت جاکوزی ۲ تا ۳ نفر است ۱۰ قطره ریخته شود.

سونا: از آنجا که سونا در زدودن سموم بدن و تمیز کردن آن بسیار مناسب است، باید از روغنی استفاده شود که برای دستگاه تنفسی مفید باشد، مانند نعناع، اکالیپتوس و کاج. این روغن‌ها برای رفع زکام و سرماخوردگی





فوق‌العاده است و چون خاصیت ضدعفونی آن‌ها بسیار قوی است، استفاده از این روغن‌ها در فضای عمومی مانند سونا بسیار مفید است.

کافی است دو قطره روغن فرّار در ۵۰۰ میلی‌لیتر آب ریخته و روی ذغال یا در عقب کوره سونا قرار دهید. روغن به مقدار کم استفاده شود. چون که حرارت سونا به پخش رایحه کمک می‌کند.

روغن‌نباتی به عنوان حلّال

یکی از رایج‌ترین و بااهمیت‌ترین روش استفاده از روغن‌های فرّار توسط متخصصین رایحه‌درمانی ماساژ است. روغن‌های فرّار بسیار غلیظ‌اند و نخست باید بوسیله روغن‌نباتی رقیق شوند. روغن حلّال - مثل هسته انگور و بادام شیرین - حرکت دست را در هنگام ماساژ روان می‌کند.

بهتر است از روغن‌نباتی با کیفیت عالی که با دستگاه فشار سرد تهیه شده و حامل ویتامین‌ها و مواد معدنی مفید است استفاده شود. قبلاً تذکر داده شد که روغن بچه مناسب نیست. (برای اطلاع بیشتر از روغن‌های حلّال به صفحه ۱۵۵ مراجعه شود).

میزان رقیق کردن روغن: برای ماساژ یک بزرگسال تقریباً ۲۰ میلی‌لیتر

برابر ۴ قاشق چایخوری، روغن حلّال لازم است. (قاشق پلاستیکی مخصوص دارو = ۵ میلی‌لیتر). روغن فرّار به نسبت ۲/۵٪ رقیق شود که معادل ۱۰ قطره روغن فرّار در ۲۰ قطره روغن‌نباتی است.

برای ماساژ صورت از نسبت ۲٪ استفاده می‌شود. به طور مثال، ۸ قطره روغن فرّار در ۲۰ میلی‌لیتر روغن حلّال، در صورتی که برای انقباض و گرفتگی عضله‌ها بهتر است از غلظت بیشتری استفاده شود، به نسبت ۳٪، برابر ۱۲ قطره در ۲۰ میلی‌لیتر روغن حلّال.

برای بعضی افراد لازم است از روغن فرّار به مقدار کم استفاده شود، اندام کوچک کودکان به مقدار کمتری روغن احتیاج دارد. برای زنان باردار نیز باید از مقدار روغن کمتری استفاده شود. چون بعضی روغن‌ها به جفت نفوذ می‌کنند. هم‌چنین برای سالمندان، چون سوخت و ساز بدن کُند و پوست نازک‌تر است. برای سنین بالاتر از ۶۵ سال باید نصف غلظت معمول روغن فرّار مصرف شود. جزئیات کامل نسبت مقدار روغن فرّار در روغن حلّال برای استفاده در ماساژ در جدول رقیق کردن روغن آمده است. (در صفحه ۴۱-۳۹).

مخلوط کردن: مخلوط سه نوع مختلف روغن فرّار را می‌توان در روغن حلّال رقیق کرد. در نتیجه مجموع قطره‌های این مخلوط، ترکیبی از سه نوع روغن فرّار مختلف است. مخلوط رقیق‌شده چندین روغن فرّار در یک روغن حلّال حداکثر تا ۲ ماه قابل مصرف است. توصیه می‌شود هر نوبت به اندازه یک بار مصرف، مخلوط تهیه شود. برای حفظ خواص عصاره‌ها، مخلوط در بطر شیشه‌ای قهوه‌ای پررنگ و در یخچال نگهداری شود.

انواع دیگر حلّال

لوسیون یا کرِم پایه: لوسیون‌ها یا کرِم‌های پایه، حلّال مناسبی است



برای استفاده از روغن فرّار جهت تسکین اختلالات پوستی مانند اگزما، داءالصدف، سوختگی و آفتاب‌سوختگی.

مزیت کرِم و لوسیون بر روغن‌های حلّال این است که چرب نیستند و کرِم به آسانی جذب پوست می‌شود. همچنین، برای سوختگی و آفتاب‌سوختگی، کرِم بر روغن‌نباتی مزیت دارد، چون پوست را خنک می‌کند. لوسیون و کرِم‌های پایه را می‌توان از فروشندگان لوازم رایحه‌درمانی تهیه کرد و یا از فروشندگان کرِم بی‌بو. بهتر است از کرِم تهیه‌شده از مواد طبیعی استفاده شود.

مقدار مصرف کرِم، مشابه روغن‌های حلّال است. ظرفیت بیشتر شیشه‌ها ۲۵ تا ۵۰ گرم است. پس در یک شیشه ۲۵ گرمی حداکثر ۱۲ قطره روغن فرّار می‌ریزید. اگر از شیشه ۵۰ گرمی استفاده می‌شود ۲۵ قطره عصاره ریخته شود.

برای ساخت کرِم صورت روغن فرّار به نسبت ۲٪ رقیق شود، به طور مثال ۸ تا ۱۰ قطره در یک شیشه ۲۵ گرمی.

کرِم را در یک بطر شیشه‌ای ضد عفونی‌شده بریزید. روغن فرّار را به کرِم اضافه کنید، با دسته قاشق تمیز روغن را هم بزنید، اگر از لوسیون

استفاده می‌شود شیشه را تکان دهید تا عصاره مخلوط شود. برچسب زده در یخچال بگذارید این مخلوط برای ۲ تا ۳ ماه قابل استفاده است.

شامپو: برای رفع ناراحتی‌هایی چون شوره، اگزما، شپش موی سر و حتی ریزش موقتی مو، روغن فرّار را به ماده پایه شامپوی بدون بو اضافه کنید.

شامپوی اصلی را در یک بطری قهوه‌ای تیره‌رنگ ریخته روغن فرّار را به مقدار مورد نظر اضافه کنید، به عنوان مثال، در یک بطری ۱۰۰ میلی‌لیتری ۲۵ قطره روغن فرّار بریزید، بطری را تکان دهید تا مخلوط شود و مانند شامپوی معمولی استفاده کنید.

حمام کف صابون: روغن فرار را به ماده پایه صابون کف بدون بو اضافه و مخلوط کنید تا از تمامی مزایای روغن فرّار که در حمام افشانده شده بهره‌مند شوید. روغن فرّار در بطری‌های ۱۰۰ میلی‌لیتری تیره‌رنگ به نسبت ۲۵ قطره در ۱۰۰ میلی‌لیتر به مایه پایه صابون کف اضافه شود.

جدول رقیق کردن روغن‌های فرّار

رقیق کردن روغن فرّار برای ماساژ		
گروه سنی	مقدار روغن حلّال	تعداد قطره‌های روغن فرّار
۱۲ تا ۶۵ سال	۲۰ میلی‌لیتر	۱۰ قطره
۶ تا ۱۲ سال	۲۰ میلی‌لیتر	۸ قطره
۴ تا ۶ سال	۲۰ میلی‌لیتر	۵ قطره
بزرگسالان	۲۰ میلی‌لیتر	۵ قطره
۱ تا ۴ سال و زنان باردار	۲۰ میلی‌لیتر	۲ قطره
کمتر از یک سال	۲۰ میلی‌لیتر	۱ قطره

روغن‌های فرّار: مقدار رقت برای حمام وان		
گروه سنی	مقدار آب	تعداد قطره‌های روغن فرّار
۱۲ تا ۶۵ سال	وان پر از آب	۷-۱۰ قطره
۴ تا ۱۲ سال و اشخاص سالمند	وان پر از آب	۳-۵ قطره
کمتر از ۴ سال و زنان باردار	وان پر از آب	۱-۲ قطره
کمتر از یک سال	وان پر از آب	۱ قطره

روغن‌های فرّار: مقدار رقت برای شامپو مو و حمام کف[1]		
گروه سنی	مقدار شامپو مو و صابون کف	تعداد قطره‌های روغن فرّار
۱۲ تا ۶۵ سال	۱۰۰ میلی‌لیتر	۲۵ قطره
۴ تا ۱۲ سال و اشخاص سالمند	۱۰۰ میلی‌لیتر	۱۵ قطره
زنان باردار	۱۰۰ میلی‌لیتر	۸ قطره
کمتر از ۴ سال	۱۰۰ میلی‌لیتر	۳ قطره
کمتر از ۱ سال	۱۰۰ میلی‌لیتر	۲ قطره

1. Bubble bath

روغن‌های فرّار: مقدار رقت برای کرِم و لوسیون		
گروه سنی	مقدار کرِم و لوسیون	تعداد قطره‌های روغن فرّار
۱۲ تا ۶۵ سال	۵۰ گرم	۲۵ قطره
۴ تا ۱۲ سال و اشخاص سالمند	۵۰ گرم	۱۲ قطره
کمتر از ۴ سال و زنان باردار	۵۰ گرم	۶ قطره
کمتر از ۱ سال	۵۰ گرم	۳ قطره

روغن‌های فرّار:

مقدار رقت برای افشانه شمعی و کمپرس

افشانه:

به نسبت وسعت اتاق ۶ تا ۸ قطره روغن فرّار در آب.

در اتاق با اشخاص سالمند و کودکان ۴ تا ۶ قطره.

کمپرس:

۵ تا ۶ قطره روغن فرّار در ۵۰۰ میلی‌لیتر آب داغ یا سرد.

توصیه‌های ایمنی

گرچه روغن‌های فرّار ۱۰۰ درصد طبیعی هستند، به سبب غلظت زیاد، قبل از استعمال باید رقیق شود. اگر از این روغن‌ها به درستی استفاده نشود، ممکن است در بدن ایجاد سم کند و شایسته است از آن‌ها با روش صحیح استفاده شود.

آزمایش موضعی پوست

اگر پوست حساس دارید و برای اولین دفعه از یک روغن فرّار استفاده می‌کنید توصیه می‌شود نخست آن را بر روی پوست خود آزمایش کنید.

یک قطره روغن را در یک قاشق چایخوری با روغن حلّال، هسته انگور یا روغن بادام شیرین، حل کنید. مقداری از آن را به مچ دست یا بازو بمالید و به مدت ۲۴ ساعت در معرض هوا قرار دهید و نشویید. اگر نشانه‌ای از قرمزی یا خارش مشاهده نشد مصرف آن اشکالی ندارد.

حساسیت به نور[1]

روغن بیشتر مرکبات به ویژه اُترُج حاوی ترکیبی است به نام FUROCOUMARIN که موجب می‌شود پوست بدن نسبت به نور حساسیت پیدا کند، به طوری که، هرگاه، پیش از قرار گرفتن در مقابل نور خورشید و یا اشعه ماوراءبنفش استفاده شود، منجر به تغییر رنگ در پوست و گاهی سوزش می‌گردد.

فهرست روغن‌های فرّار حساس نسبت به نور، در صفحه ۴۴ و۴۵ ذکر شده است.

---

1. Phototoxicity

بارداری

یکی از راه‌های اصلی تأثیرگذاری روغن فرّار، از راه نفوذ به پوست و ورود به جریان خون و سیستم لنفاوی است. چون غذای جنین از راه خون مادر تأمین می‌گردد، آن درصد ناچیز روغن فرّار مصرف شده، می‌تواند از راه جفت به بدن کودک نفوذ کند. بعضی از روغن‌ها را می‌توان در دوران بارداری مصرف کرد بدون آنکه به کودک آسیب رسد، اما بعضی دیگر مانند مریم‌گلی قاعده‌آورند. این روغن‌ها به عنوان دارویی که جریان قاعدگی را جلو بیاندازد[1] شناخته می‌شوند و توصیه می‌شود در دوران بارداری استفاده نشوند.

روغن‌هایی چون سرو کوهی سبب تحریک کلیه می‌شوند، حال آنکه بعضی دیگر سلسله اعصاب را تحریک می‌کنند و باید در دوران بارداری از مصرف آن‌ها خودداری کرد. این پیشگیری‌ها شامل مادرانی که از پستان شیر می‌دهند نیز می‌شود.

هر نوع روغن فرّار که در دوران بارداری و شیردهی از پستان، استفاده می‌شود باید به میزان بیشتری رقیق شود. (جزئیات کامل در صفحه ۳۹ - ۴۱).

نوزادان و کودکان

به علت جثه کوچک و پوست حساس سنین زیر ۱۲ سال روغن فرّار را باید با مراقبت و غلظت کمتری استفاده کرد. به فصل رایحه‌درمانی در دوران بارداری و برای کودکان و نوزادان صفحه ۱۹۵ مراجعه شود.

در صفحه بعد، نکات اصلی در ارتباط با ایمنی روغن فرّار آمده است.

---

1. Emmenogogues

استفاده صحیح از روغن‌های فرّار

- روغن‌های فرّاری را که نمی‌شناسید و یا از خصوصیات آن اطلاع کافی ندارید، استفاده نشود.
- روغن‌ها از راه دهان مصرف نشوند.
- روغن‌های فرّار به اطراف چشم مالیده نشود.
- اگر روغن فرّار داخل چشم شد، فوراً با مقدار زیادی آب تازه خنک شسته شود.
- روغن‌های فرّار را در دسترس کودکان قرار ندهید.
- روغن‌های فرّار به صورت خالص به پوست مالیده نشود. مگر درخت چای و اُسطوخودوس.
- در بیماری‌های صرع از مصرف رازیانه و مریم‌گلی و رُزماری اجتناب شود.
- در بیماری آسم، از راه استنشاق بخار، استفاده نشود.
- اگر از درمان به شیوه هموپاتیک استفاده می‌شود از روغن با بوی تند، مانند نعناع اجتناب شود. ممکن است از تأثیرگذاری درمان بکاهد.
- زن‌های باردار از مصرف، ریحان، سرو کوهی (عرعر)، رازیانه، رُزماری، آویشن، مریم‌گلی، میخک، جوز هندی، گل زوفا و وینترگرین[1] پرهیز کنند.
- قبل از خوابیدن در آفتاب و یا استفاده از اشعه‌ی ماوراءبنفش از استعمال روغن مرکبات مانند، اُترُج ، گریپ‌فروت، لیمو، نارنگی و پرتقال اجتناب شود، گرچه می‌شود از اُترُج FCF استفاده کرد. (به صفحه ۵۰ مراجعه کنید)

1. Winter Green



• چون بعضی روغن‌ها باعث تحریک پوست‌های حساس می‌شوند، توصیه می‌شود قبل از آنکه برای نخستین بار از این روغن‌ها استفاده شود، آزمایش پوست با چسب‌های مخصوص[1] انجام گیرد: ریحان، فلفل‌سیاه، سدر[2]، شمعدانی عطری، زنجبیل، یاسمن، لیمو، وارنگ بو[3]، پرتقال، نعناع، درخت چای، ایلانگ ایلانگ.

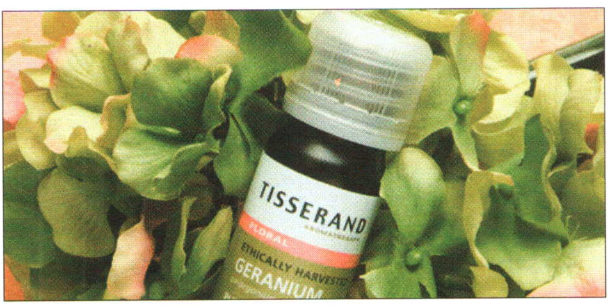
1. Patch 2. Cedar Wood 3. Melissa-Lemon Balm

خرید و نگهداری روغن‌های فرّار

چند نکته دربارهٔ خرید و نگهداری روغن‌ها

خرید

- روغن باید بدون واسطه. از متخصص رایحه‌درمانی، به وسیله پست سفارشی از تأمین کنندگان لوازم رایحه‌درمانی، از مغازه‌های معتبر مواد غذایی طبیعی و یا داروخانه‌هایی که اطلاعات لازم را درباره چگونگی استفاده صحیح روغن‌ها در اختیار می گذارند خریداری شود.
- روغن‌های رقیق‌شده آماده مصرف است ولی گران؛ و در چراغ‌شمعی قابل استفاده نیست.
- قیمت هر روغن ارتباط به هزینه‌های تولیدش دارد. اگر روغن اُسطوخودوس همان قیمت را دارد که روغن گل سرخ، در خالص بودن روغن گل سرخ باید تردید کرد.



- شیشه‌های روغنی را انتخاب کنید که برچسب «روغن فرّار ۱۰۰٪ خالص»، داشته باشند این‌ها بایستی روغن اصلی باشند. شیشه‌های روغن «مخصوص رایحه‌درمانی» ممکن است دارای روغن رقیق شده باشد یا عطر مصنوعی.

چون بیشتر عصاره‌ها به شدت فرّار بوده و به سرعت می‌پرند، به طور کلی در شیشه‌های سربسته قهوه‌ای، آبی یا سبز تیره‌رنگ نگهداری می‌شوند. روغن‌هایی که در بطر شیشه‌ای روشن یا پلاستیکی به فروش می‌رسند بعید است خالص باشند. شیشه‌هایی را انتخاب کنید که برچسب داشته باشند و قطره‌چکان هم، تا بتوان از عصاره‌ها به صورت قطره‌قطره استفاده کرد.

- دانستن نام لاتین روغن‌ها مفید خواهد بود تا در هنگام خرید از روی آگاهی انتخاب کنید.

نگهداری روغن‌های فرّار

- روغن‌ها در مکانی دور از نور آفتاب و حرارت مستقیم و دور از مواد غذایی نگهداری شود تا بوی غذا به آن‌ها سرایت نکند. بهتر است که در قفسه و یا در کشو و دور از دسترس کودکان باشد.
- روغن‌ها را بر روی یک سطح لاک و الکل‌زده نگهدارید چون بعضی از روغن‌ها چوب و جلا را ضایع می‌کند.
- شیشه‌های روغن مرکبات تاریخ‌گذاری شود، عمر مفید آن‌ها به غیر از اُترُج ۶ تا ۸ ماه است و هرگاه فاسد شده باشند موجب حساسیت پوستی می‌شوند. بیشتر روغن‌ها ۳ تا ۴ سال دوام دارند و بعضی مانند چوب صندل، کُندر و نعناع هندی با گذشت زمان بهتر می‌شوند. عمر مفید روغن‌های فرّار پس از مخلوط شدن با روغن حلّال دو ماه خواهد بود بهتر است مخلوط‌شده‌های خانگی تاریخ‌گذاری شوند.

فهرست روغن‌ها

در این بخش نام روغن‌ها و نام لاتین گیاهانی که دارای گونه‌های متعدد هستند و روش استفاده از هر روغن آمده است. جزئیات کامل به کار بردن روغن‌های فرّار در صفحه ۲۵ شرح داده شده است.

قیمت روغن‌های فرار

در بخش آینده به قیمت روغن‌های فرّار اشاره می‌شود. عصاره‌ها در سه دسته طبقه‌بندی شده‌اند:

ارزان

بطری محتوی ده میلی‌لیتر

(کمتر از ۱۰ استرلینگ پاوند)

متوسط

بطری محتوی ده میلی‌لیتر

(۵ تا ۱۰ پاوند)

گران

بطری محتوی ده میلی‌لیتر

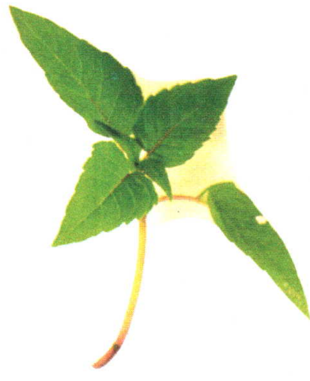
(بیشتر از ۱۰ پاوند)

اُترج Bergamot

Citrus bergamia

این روغن فرّار، به شدت نشاط‌آور و برای رفع افسردگی و تقویت روحیه بسیار عالی است. درخت اُترُج[۱] از گونه مرکبات بومی منطقه‌ای به نام برگامو[۲] در ایتالیا است. روغن برگامو که از پوست میوه آن کشیده می‌شود رایحه‌ای دارد تازه، مرکباتی و اندکی ادویه‌مانند، که معمولاً همچون یک ماده اولیه در ادوکلن و مزه در چای اِرل‌گری[۳]، مصرف می‌شود.

رنگ اُترُج سبز روشن مایل به زردی و حاوی ترکیبی است به نام برگاپتن[۴] که اگر به صورت غلیظ مصرف شود ممکن است موجب حساسیت پوست بدن در مقابل نور خورشید گردد[۵]. به عبارت دیگر، اگر بعد از استفاده در معرض نور آفتاب قرار گیرید موجب حساسیت می‌شود. برای برطرف کردن این مشکل، روغن اُترُج بدون برگاپتن (یا





---

۱. میوه آن بالنگ، بادرنگ، اُترُج، نامیده می‌شود. اثر، تقویت‌کننده روحیه.

2. Bergamo 3. Earl-Gray 4. Bergapten 5. Phototoxic



فیوروکومارین[1]) تولید شده است که عموماً به آن برگاموت FCF گویند و در مقایسه روغنی است کم‌رنگ.

خواص

برای اشـــخاصی که از افسردگی رنج می‌برند یا احساس دلتنگی می‌کنند اســتفاده از اُتــرُج شــدیداً توصیه می‌شــود، چــون رایحــه روح‌بخش و نشاط‌آورش روحیه را تقویت می‌کند، خصوصاً در دوران افسردگی. عطر فرح‌بخش و دلپذیر آن برای دست‌وپنجه نرم کردن با افسردگی زمستانی که نوعی آشــفتگی فصلی[2] است بســیار مفید است. این خاصیت تقویت روحیه همچنین به اشخاص خجالتی یا فاقد اعتماد به نفس کمک می‌کند به زندگی با دید مثبت برخورد کنند.

چون اُترُج هم ضدعفونی‌کننده است و هم قابض، استعمال روغن آن برای رفع جوش صورت و ناراحتی‌های پوستی مانند اگزما و داءالصدف بسیار مؤثر است و چون نشاط‌آور است کمک می‌کند به بهبود روحیه اشخاصی که به جوش صورت مبتلا هستند.

---

1. Furocoumarin 2 Seadonal affected Disorder or SAD.

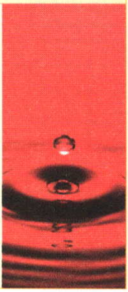
کاربردها

افشانه و چراغ‌شمعی



- آشفتگی فصلی
- بی‌حوصلگی
- سرماخوردگی و آنفلوانزا
- افسردگی
- عوارض قبل از عادت ماهانه[1]

رقیق‌شده در وان حمام یا در روغن مخلوط



- تنش
- نگرانی
- افسردگی فصلی
- عوارض قبل‌از عادت ماهانه
- ناراحتی پوستی
- افسردگی بعد از زایمان
- اضطراب
- افسردگی
- بی‌حوصلگی
- بی‌اشتهایی عصبی
- بدون اراده غذا خوردن
- سرماخوردگی و آنفلوانزا

رقیق‌شده در کرِم پایه



- زخم و بریدگی
- داءالصدف
- پوست چرب
- گال ـ گری
- اگزما
- جوش صورت
- تب‌خال
- هر نوع ناراحتی پوستی

رقیق‌شده در حمام نشسته



- التهاب مثانه
- عفونت مجاری ادرار

---

1. PMC

این روغن ضد افسردگی و تنظیم‌کننده اشتها است و استفاده از آن برای رفع بی‌اشتهایی عصبی و یا میل مفرط به پرخوری سودمند است.

اُترُج یک سازگاری با دستگاه مجاری ادرار دارد و خواص ضدباکتری اُترُج برای رفع التهاب مثانه و عفونت مجاری ادرار بسیار مفید است.

حدود قیمت

- متوسط

مخلوط شدن

اُترُج با بسیاری از روغن‌ها به خوبی ترکیب شده و عطر و بوی شیرین بعضی از مخلوط‌ها را به خوبی آشکار می‌کند. مخلوط این روغن با بابونه، شمعدانی عطری، سرو کوهی، اُسطوخودوس، بهارنارنج، یاسمن و چوب صندل مطلوب است.

نت مخلوط: فوقانی

موارد عدم استعمال

! به‌طور کلی بعد از مصرف روغن اُترُج، از قرار گرفتن در نور آفتاب و یا استفاده از اشعه ماوراءبنفش اجتناب شود. در غیر این صورت از اُترُج بدون برگاپتن که به نام اُترُج FCF به فروش می‌رسد، استفاده شود.

اُسطوخودوس فرانسوی French Lavender

Lavandula angustifolia یا *Lavandula officinalis*

از آنجا که بیش از سایر روغن‌های فرّار مورد توجه عموم است و برای بسیاری از بیماری‌ها مفید است، اگر قرار است فقط یک نوع روغن فرّار در منزل داشته باشید، اُسطوخودوس است. می‌توان با اطمینان خاطر برای کودکان استفاده کرد و آن را به مقدار کم به صورت خالص مصرف نمود.

تحقیقات اولیه درباره روغن‌های فرّار با اُسطوخودوس شروع شد. شیمی‌دان فرانسوی، رنه گاتفوس[1] اولین کسی بود که خواص شفابخش این روغن را کشف کرد زمانی که در سال ۱۹۲۰ هنگام انجام یک آزمایش در آزمایشگاه دستش سوخت. شیمی‌دان، دست خود را در روغن اُسطوخودوس فرو کرد. سوختگی درمان شد بدون آنکه از زخم اثری بر جای بماند. پس از آن، تحقیقات بیشتری درباره اُسطوخودوس انجام داد، این روغن بیش از هر جا در فرانسه تولید می‌شود. اُسطوخودوس انواع مختلف دارد ولی نوع اصلی که مورد نظر ما است همان اُسطوخودوس متداول است که لاواندولا آفیسینالیس[2] یا لاواندولا آنگوستیفولیا[3] نامیده می‌شود.

روغن آن از گلهای اُسطوخودوس به وسیله تقطیر با بخار حاصل





1. Rene Gattefosse
2. Lavandula officinalis
3. Lavandula Angustifolia

می‌شود، روغنی کم‌رنگ متمایل به زرد رنگ‌پریده و با بوی شیرین گُل‌مانند علفی و حالتی از گل حنایی چوبی.

به سبب تولید زیاد روغن اُسطوخودوس، قیمت خرید آن ارزان است.

خواص

خواص این روغن به سبب ترکیب شیمیایی پیچیده‌اش بسیار است و تقریباً برای هر ناراحتی می‌شود از آن استفاده کرد. از سوختگی، سردرد، التهاب پوستی، تا عوارض قبل از عادت ماهانه و بی‌خوابی. ولی به طور کلی این روغن تسکین‌دهنده، آرام‌بخش و برقرارکننده تعادل است.

چون روغنی است لطیف، می‌شود با اطمینان خاطر برای کودکان نیز از آن استفاده کرد. (برای جزئیات بیشتر به بخش کودکان و نوزادان، صفحه ۲۰۱ رجوع شود). یکی از چند روغن معدودی است که می‌توان آن را حتی به صورت خالص برای ناراحتی‌های پوستی مانند جوش صورت، سوختگی و نیش‌زدگی استفاده کرد.

اولین پژوهش درباره این روغن، تأثیر زیاد آن را در مداوای سوختگی‌ها از جمله آفتاب‌سوختگی نشان داد و مشاهده گردید که به مقدار زیاد در مداوای سوختگی‌ها، مؤثر است بدون آنکه نشانه‌ای از سوختگی بر جا ماند. هم‌چنین در موارد بی‌خوابی از مؤثرترین روغن‌ها است.

کاربردها

افشانه و چراغ‌شمعی



- بی‌خوابی
- سردرد
- عوارض قبل از عادت ماهانه
- اضطراب و فشار روحی
- سرماخوردگی و آنفلوانزا

استنشاق بخار



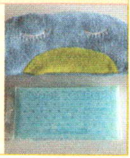
- سرماخوردگی و آنفلوآنزا
- زکام
- سینوزیت

کمپرس گرم



- دردهای قاعدگی
- آرتروز
- سردرد

کمپرس سرد



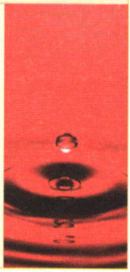
- دررفتگی
- سوختگی و داغ شدن
- حشره‌گزیدگی و نیش‌زدگی
- آفتاب‌سوختگی
- سردرد

چند قطره روغن دستمال



- فشار روحی ناگهانی
- دل‌شوره
- بی‌خوابی (قطره روغن روی بالش)
- جنون
- شوک
- ترس و وحشت

رقیق‌شده در وان حمام یا در روغن مخلوط



- جنون ادواری
- فشار خون بالا
- درد و ناراحتی
- بی‌خوابی
- درد قاعدگی
- سرماخوردگی و آنفلوانزا
- پشت‌درد
- آفتاب‌سوختگی
- فشار روحی و اضطراب
- آرتروز
- عوارض قبل از عادت ماهانه

رقیق‌شده در کرِم پایه



- آفتاب‌سوختگی
- سوختگی
- جوش صورت و خال
- بریدگی و خراش
- حشره‌گزیدگی
- زخم
- درد و ناراحتی
- اگزما
- آرتروز
- گال

خالص آن بر پوست مالیده شود



- سوختگی‌های جزیی
- حشره‌گزیدگی و نیش‌زدگی
- جوش صورت و خال

حدود قیمت

- ارزان

نت مخلوط: میانی

مخلوط شدن

اُسطوخودوس، آن روغن جهانی تقریباً با هر روغن، به‌ویژه روغن مرکبات و گل آمیخته می‌شود.

موارد عدم استعمال

در هر مورد می‌توان از اُسطوخودوس به‌صورت خالص به‌مقدار کم استفاده کرد. برای کودکان نیز بی‌خطر است.

اکالیپتوس Eucalyptus

Eucalyptus globulus

این رایحه گزنده کافوری و دارویی‌مانند را، که بیشتر مردم با آن آشنا هستند، صدها سال است برای درمان سرماخوردگی و آنفلوانزا استفاده می‌شود.

درخت اکالیپتوس بومی استرالیا است و روغن مورد استفاده در بودرمانی، به وسیله تقطیر از برگ‌های گونه صمغ[1] آبی حاصل می‌شود. تقطیر آن ارزان تمام می‌شود، به همین جهت یکی از ارزان‌ترین روغن‌های فرّار است که می‌توان خرید.

سال‌ها می‌گذرد که مردم بومی[2] استرالیا از ویژگی‌های درمانی



1. Globulus 2. Aborigines

اکالیپتوس مطلع هستند و بعدها، تحقیقات زیادی درباره تأثیر این روغن بر سیستم تنفسی انجام گرفت. بوی این روغن رنگ‌پریده، شخص را به جنب‌وجوش آورده و رفع خستگی می‌کند.

خواص

به‌دلیل خواص ضد اختناق و ضدعفونی‌کننده و تأثیر آن در رفع سرفه اشخاص مبتلا به سینه‌درد، سرماخوردگی و زکام، واجب است در جعبه داروی هر خانواده موجود باشد. رایحه تسکین‌دهنده‌اش، برای درمان سردرد، میگرن، اشکالات سینوزیت و مطالعه، عالی است. برای رفع دردهای موضعی و آرتروز نیز مؤثر است.

در نقاطی که درختان اکالیپتوس روییده می‌شود پشه‌ها رانده می‌شوند. به همین جهت از روغن اکالیپتوس بیشتر برای مبارزه با حشرات استفاده می‌شود. به عنوان ضدعفونی‌کننده قوی برای از بین بردن باکتری‌ها در موارد آنفلوانزا، سرماخوردگی و سایر عفونت‌ها مفید است.

این روغن اثر خنک‌کننده دارد و برای رفع گرما و حرارت ناشی از تب و التهاب مثل آفتاب‌زدگی، آرتروز، سوختگی، دررفتگی، آبله‌مرغان و سرخک مفید است.

کاربردها

افشانه و چراغ‌شمعی



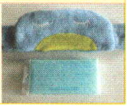
- سرماخوردگی و آنفلوانزا
- دفع‌کننده حشرات
- سرفه
- مطالعه
- سینوزیت
- سردرد
- آبریزش بینی

استنشاق بخار



- گرفتگی سینوس
- سرماخوردگی و آنفلوانزا
- آبریزش بینی
- تب یونجه

کمپرس سرد



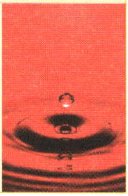
- سوختگی و آفتاب‌سوختگی
- دررفتگی
- کمپرس سر، برای سردردهای مختلف و میگرن

چند قطره روغن دستمال



- گرفتگی سینوس‌ها
- سرماخوردگی و آنفلوانزا
- سردرد
- تب یونجه

رقیق‌شده در وان حمام یا در روغن مخلوط



- تب
- سرخک
- آرتروز
- درد و ناراحتی
- سرماخوردگی و آنفلوانزا
- آبله‌مرغان
- رماتیسم
- آفتاب‌سوختگی (حمام سرد)

رقیق‌شده در کرِم پایه



- آفتاب‌سوختگی
- دررفتگی و پیچ‌خوردگی
- سرخک
- روماتیسم
- دفع کننده حشرات
- سوختگی
- آبله‌مرغان
- آرتروز
- درد

حدود قیمت

• ارزان

مخلوط شدن

بوی اکالیپتوس تا حدودی تند است، ولی با اُسطوخودوس، مرزنجوش و رزماری کاملاً مخلوط می‌شود.

نت مخلوط: فوقانی

موارد عدم استعمال

اکالیپتوس سمی نیست، حساسیت نمی‌دهد، سوزش‌آور هم نیست، ولی بایستی با غلظت کم مصرف شود. از استفاده در دوران بارداری و برای کودکان و نوزادان خودداری شود.

ایلانگ ایلانگ Ylang Ylang

Cananga odorata var. genuina

رایحه تند این روغن شگفت‌انگیز یادآور منطقه آسیایی استوا، زادگاه اصلی این گیاه است؛ روغن آن بیشتر در سی‌شلز[1]، ماداگاسکار[2] و ریونیون[3] تولید می‌شود.

روغن ایلانگ‌ایلانگ زرد کم‌رنگ است و از شکوفه‌های زردرنگ این درخت استوایی حاصل می‌شود. رایحه تند، شیرین، شگفت‌انگیز و گاهی به شدت قوی آن به مقدار زیاد در عطریات مصرف می‌شود. در عصر ملکه ویکتوریا از این روغن به مقدار زیاد در داروهای تقویتی موی سر استفاده می‌شده است.



1. Seychelles 2. Madagascar 3. Reunion

روغن در چهار نوبت به وسیله تقطیر با بخار از گلهای این گیاه تهیه می‌شود. روغن تقطیر اول به درجه یک مشهور است و برای استفاده در رایحه‌درمانی از بهترین است. بقیه تقطیر روغن اول، دوم و سوم نامیده می‌شود.

خواص

خاصیت اصلی ایلانگ‌ایلانگ این که آرام‌بخش است. رایحه آن شبیه یاسمن است ولی به آن اندازه گران نیست. کیفیت آرام‌بخش آن برای اشخاص ناراحت، عصبی و مضطرب بسیار مفید است، حتی به پایین آوردن فشار خون کمک می‌کند.

ایلانگ‌ایلانگ برای کسانی که به علت فشار روحی دچار طپش قلب می‌شوند مفید است، این روغن تنفس تند و طپش شدید قلب را کُند می‌کند. برای مواظبت از موی سر و پوست بسیار عالی است.

کاربردها

افشانه و چراغ‌شمعی



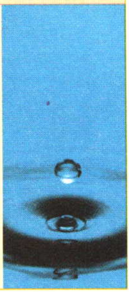
- بی‌خوابی
- افسردگی
- آرامش و تسکین فشار عصبی
- فشارخون
- عوارض پیش‌از عادت ماهانه

چند قطره روغن دستمال



- طپش قلب
- تنفس تند
- هول کردن
- طپش شدید قلب

رقیق‌شده در وان حمام یا در روغن مخلوط



- فشار خون بالا
- فشار روحی
- افسردگی
- ناتوانی جنسی
- طپش تند قلب
- تنفس تند
- اضطراب و نگرانی
- ترس
- سردمزاجی
- عوارض پیش‌از عادت ماهانه
- هول کردن
- بی‌خوابی

رقیق‌شده در کرِم پایه



- پوست چرب یا خشک
- جوش صورت

عقیده بر این است که رایحه گرم و فرح‌بخش این روغن محرک، توأم با خاصیت ضد افسردگی‌اش، برای ناتوانی جنسی مؤثر است.

حدود قیمت

- متوسط

نت مخلوط: میانی تا پایه

مخلوط شدن

عطر زیبای ایلانگ‌ایلانگ با اُترُج، مریم‌گلی، کُندر، یاسمن، شمعدانی عطری، گریپ‌فروت، اُسطوخودوس، بهارنارنج و گل سرخ به‌خوبی مخلوط می‌شود.

موارد عدم استعمال

استفاده از ایلانگ‌ایلانگ اشکال زیاد نخواهد داشت، مگر آن که موجب تحریک پوست‌های حساس شود. به سبب بوی بسیار تند، بهتر است به مقدار کم مصرف شود، چون می‌تواند موجب سردرد و تهوع شود.

بابونه Camomile

Anthemis nobilis یا *Chamaemelum nobile*

Matricaria chamomilla یا *Matricaria recutica*

از ویژگی‌های عالی و شناخته‌شده این روغن فرّار بسیار سودمند این که، تسکین‌دهنده، شفابخش و آرام‌بخش است، برای جسم و روح، هر دو. چون به کُندی تأثیر می‌کند، مصرف آن برای بزرگسالان و کودکان بی‌خطراست.

بابونه دارای بوی شیرین، میوه‌ای متمایل به بوی سیب می‌باشد و به رنگ زرد و سبز روشن است. بابونه آلمانی به رنگ آبی تیره است.

روغن بابونه، این گیاه ممتاز، از سرشاخه‌های پرگل داودی‌مانندش، از راه تقطیر با بخار به دست می‌آید. به سبب ویژگی‌های آرام‌بخش، قرن‌ها از این گیاه برای معطر کردن موی سر و لباس استفاده می‌شده



است. امروزه، بسیاری از ما با چای بابونه و مجموعه لوازم آرایشی که در آن‌ها از بابونه استفاده شده است آشنا هستیم. بابونه در سراسر اروپا می‌روید و اغلب در مزارع و پرچین‌های انگلستان هم دیده می‌شود.

در رایحه‌درمانی از دو نوع روغن بابونه استفاده می‌شود:

- رایج‌ترین آن بابونه رومی یا انگلیسی است به نام لاتین آنتمیس نوبیلیس[۱] یا کماملوم نوبلی[۲]. (برای تشخیص بین گونه‌های متعدد یک گیاه، دانستن نام لاتین آن سودمند است. زیرا مطمئن خواهید بود که روغن مورد نظر را می‌خرید).
- گونه دیگر بابونه آلمانی یا بابونه آبی است. ماتریکاریا کامومیلا[۳] یا ماتریکاریا رکوتیکا[۴] است.

روغن دیگری نیز هست که به اشتباه بابونه گویند. اما در حقیقت بابونه واقعی نیست. نام آن گل ارُمِنیس است و گاهی به جای بابونه مراکشی فروخته می‌شود. به‌تازگی از آن روغن می‌گیرند ولی هنوز درباره آن تحقیق کامل انجام نگرفته است. آزولن[۵] در ترکیبات آن نیست اما به طور کلی آرام‌بخش و ضد تنش است.

خواص

بابونه آلمانی و رومی هر دو به طور طبیعی دارای ماده‌ای هستند به نام آزولن که خواص تسکین‌دهنده و آرام‌بخش بابونه ناشی از آن ماده است. آزولن به رنگ آبی است و چون غلظت این ماده در بابونه آلمانی بسیار زیاد است. روغن آن به رنگ آبی متمایزی است. چون آزولن ضد التهاب است هر دو گونه بابونه برای هر نوع التهاب بسیار مؤثر است.

1. Anthemis Nobilis 2. Chamaemelum Noblie 3. Matrikaria Chamomilia
4. Matricaria Recutica 5. Azolen

از جمله ویژگی‌های دیگر بابونه تسکین درد است. خصوصاً دردهای خفیف برخلاف دردهای شدید. مانند بیشتر روغن‌های فرّار ضدعفونی کننده و ضد باکتری است و مفید برای جوش و دانه‌های صورت. همان طور که در دردهای عادت ماهانه تجربه شده است انقباض عضله را تخفیف می‌دهد.

چون بابونه در رشد پوست مؤثر است، به التیام جای زخم کمک می‌کند. از دیگر ویژگی‌ها، تب را کاهش می‌دهد و تأثیر خواب‌آورش به خواب رفتن کمک می‌کند.

کاربردها

افشانه و چراغ‌شمعی



- تنش
- افسردگی
- عصبانیت کودکان
- ترس
- اضطراب و فشار روحی
- برای تأثیرات روانی

کمپرس گرم



- درد قاعدگی
- دل درد
- التهاب مفاصل
- التهاب مثانه
- درد اعصاب
- ورم مفاصل

کمپرس سرد



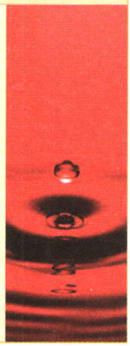
- آسیب‌دیدگی ناشی از ورزش
- رگ‌به‌رگ شدن و پیچ‌خوردگی
- پشت‌درد شدید
- سردرد
- ورم مفاصل
- گردن‌درد شدید

چند قطره روغن دستمال



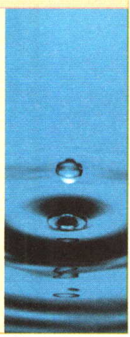
- تنش
- ترس
- عصبانیت
- تهوع
- اضطراب
- فشار روحی
- تب یونجه
- استفراغ

رقیق‌شده در روغن مخلوط



- بی‌خوابی
- حساسیت
- ورم مفاصل
- درد قاعدگی
- تب یونجه
- دردهای عضلانی
- درد روماتیسمی
- ناراحتی‌های پوستی
- گوش‌درد (قسمت خارجی گوش را ماساژ دهید).
- دل‌درد (روی شکم را ماساژ دهید).
- دندان‌درد و دندان در آوردن (فک را ماساژ دهید).

رقیق‌شده در وان حمام



- تنش
- فشار عصبی
- عوارض قبل از عادت ماهانه
- نشانه‌های یائسگی
- ناراحتی‌های پوستی
- بی‌خوابی
- التهاب مفاصل
- اضطراب
- عصبانیت
- التهاب مثانه
- درد قاعدگی
- دردهای عضلانی
- دردهای روماتیسمی

دم‌کرده چای بابونه



• دل‌درد
• درد قاعدگی
• بی‌خوابی
• التهاب مثانه
• کیسه چای بابونه را روی چشم بگذارید. سوزش و خارش و خستگی چشم تسکین می‌یابد.

حدود قیمت

• گران

مخلوط شدن

مخلوط بابونه خصوصاً با اُترُج، مریم گلی، شمعدانی عطری، اُسطوخودوس، بهارنارنج، یاسمن و گل محمدی، مطلوب است.

نت مخلوط: میانی

موارد عدم استعمال

بابونه به طور کلی بی‌خطر است. نه مسموم‌کننده است و نه تحریک‌کننده. برای اطفال و زنان در اوایل بارداری، از نصف غلظت استفاده شود. مثلاً ۱٪ .

بهارنارنج Neroli

Citrus aurantium var. amar

بوی عالی این روغن از گلهای درخت نارنج تلخ است که نارنج سویل[1] نیز نامیده می‌شود. نظر بر این است که در قرن ۱۷ میلادی شاهزاده‌خانمی از نرولی[2]، که برای معطر کردن دستکش‌هایش از این روغن استفاده می‌کرد نام خود را بر آن نهاد. از ایام قدیم روغن بهارنارنج به عنوان عطر استفاده می‌شده است، در مشهورترین ادوکلن ۴۷۱۱، همراه با روغن پرتقال، اُترُج و رُزماری.

از آنجا که از یک تن گل دست‌چین یک لیتر روغن حاصل می‌شود، بهارنارنج یکی از گران‌ترین روغن‌ها است. این روغن به وسیله تقطیر با بخار تهیه می‌شود. رنگ آن کهربایی است و با گذشت زمان تیره می‌شود. درخت بهارنارنج بومی خاور دور است ولی اکنون روغن آن بیشتر در ایتالیا، مصر و فرانسه تهیه می‌شود. فراورده جنبی آن عرق بهارنارنج است.



1. Seville 2. Neroli

بهارنارنج رایحه‌ای قوی دارد، در عین حال ملایم، کمی تند و گُل‌مانند. از این درخت دو اسانس دیگر نیز تهیه می‌شود. پتیت‌گرین[1] از سر شاخه و برگ آن، و روغن نارنج تلخ از پوست میوه آن، این روغن‌ها هر دو نسبت به بهارنارنج، گران نیستند.

خواص

خاصیت اصلی بهارنارنج تأثیر آن بر احساسات و سیستم اعصاب است. برای شوک و جنون آنی و فشار خون ناشی از فشار روحی، تپش قلب و هر نوع اضطراب مفید است. از لحاظ عاطفی مؤثر و برای اشخاص افسرده و ناامید بسیار مفید است. بهارنارنج برای هیجان ناشی از عوارض قبل از عادت ماهانه، یائسگی و افسردگی بعد از زایمان نیز مؤثر است.

خاصیت آرام‌بخش بهارنارنج، برای عوارض جسمی، مانند ناراحتی‌های ناشی از فشار عصبی و گوارشی چون اسهال ایده‌آل است. مدت‌ها است که در تولیدات مخصوص مراقبت از پوست از آن استفاده می‌شود و برای هر نوع پوست مفید است. اثر حیات‌بخش آن بخصوص برای پوست اشخاص بالغ و حساس، و رفع ترک‌خوردگی پوست‌های شل‌شده و در کمک به مداوای زخم مفید است.

کاربردها

افشانه و چراغ‌شمعی

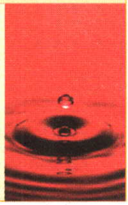


- اضطراب
- عوارض قبل از عادت ماهانه
- افسردگی
- فشار خون بالا

---

1. Petitgrain

رقیق‌شده در روغن مخلوط یا در روغن مخلوط



- اسهال
- گرفتگی عضله
- اضطراب
- عوارض قبل از عادت ماهانه
- دل پیچه
- تپش قلب
- افسردگی
- فشار خون بالا

رقیق‌شده در کرِم پایه



- نشانه‌های شل شدن پوست
- رگ‌های نازک پوستی
- پوست اشخاص بالغ و حساس
- زخم
- چین و چروک

چند قطره روغن دستمال



- شوک ناگهانی
- تپش قلب
- افسردگی
- جنون آنی
- اضطراب
- فشار خون بالا

حدود قیمت

- گران

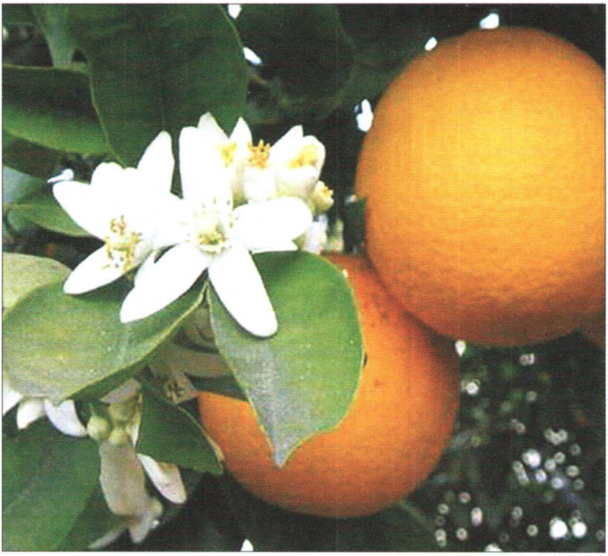
مخلوط شدن

روغن بهارنارنج تقریباً با هر روغن، به ویژه بابونه، شمعدانی، مریم‌گلی، یاسمن، اُسطوخودوس، گل سرخ و ایلانگ ایلانگ به خوبی می‌آمیزد.

نت مخلوط: میانی تا پایه

موارد عدم استعمال

! بهارنارنج برای هر مورد قابل استعمال است.



چوب صندل Sandalwood

Santalum album

رایحه سکرآور، نرم، شیرین، ملایم و چوب‌مانند این روغن سال‌ها است که به‌سبب بوی لذت‌بخش، بادوام و خاصیت عالی آن در مراقبت‌های پوست مورد توجه بوده است. در مشرق‌زمین هزاران سال است که به عنوان عود، عطر و برای مومیایی کردن استفاده می‌شده است.

این درختچه کوچک استوایی و انگلی همیشه سبز، ۲۰ سال طول می‌کشد تا به اندازه کافی رشد کند و روغن تولید کند. این درخت بومی آسیای جنوبی است و اکنون بیشتر صندل دنیا از میسور[1] در هند تأمین می‌شود. روغن به وسیله تقطیر با بخار از مغز و ریشه درختان ۲۰ تا





1. Mysore



۵۰ساله تولید می‌شود، مایعی است غلیظ، زرد متمایل به قهوه‌ای با بوی شیرین و چوبی که با گذشت زمان قوی‌تر می‌شود. این بو مورد علاقه مردان و هم‌چنین زنان می‌باشد.

به‌سبب خواص پایدارش، صندل بیشتر در ساخت فراورده‌های پوستی، عود، عطریات و ادوکلن استفاده می‌شود.

خواص

روغن چوب صندل، آرام‌بخش، لذت‌بخش و تسکین‌دهنده‌ای است قوی و با بسیاری خواص سودمند؛ ضدالتهاب، ضدباکتری، ضدعفونی‌کننده دستگاه تنفسی و مجاری ادرار، تب‌بر، مسکن و ضدافسردگی، هم‌چنین محرک امیال جنسی نیز می‌باشد.

چوب صندل برای اشکالات دستگاه تنفسی، به‌ویژه در مورد سرفه‌های خشک و مزمن، یکی از بهترین گزینه‌ها است. بهترین کاربردش این است که رقیق‌شده به سینه و گلو مالیده شود.

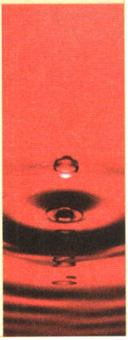
کاربردها

افشانه و چراغ‌شمعی



- برونشیت
- سرفه
- گلودرد
- بی‌خوابی
- فشار عصبی
- زکام
- خروسک
- افسردگی
- فشار روحی
- عوارض پیش‌از عادت ماهانه

رقیق‌شده در وان حمام یا در روغن مخلوط



- برونشیت
- سرفه
- گلودرد (روی گلو ماساژ داده شود)
- بی‌خوابی
- افسردگی
- فشار روحی
- عوارض قبل از عادت ماهانه
- زکام
- خروسک
- تهوع
- اسهال
- فشار عصبی
- التهاب مثانه

رقیق‌شده در کرِم پایه



- پوست اشخاص بالغ
- جوش صورت
- اگزما
- حساسیت پوستی در اثر تراشیدن ریش
- پوست خشک و ترک‌خورده
- پوست خشک
- پوست ملتهب
- داءالصدف

استنشاق بخار



- برونشیت
- زکام
- سرفه
- خروسک
- گلودرد (روی گلو ماساژ داده شود)

حدود قیمت

- گران

مخلوط شدن

روغن صندل با بسیاری روغن‌ها، از جمله اُترُج، کُندر، یاسمن، مریم‌گلی، شمعدانی عطری، اُسطوخودوس، گل سرخ و ایلانگ‌ایلانگ به‌خوبی مخلوط می‌شود.

نت مخلوط: پایه

موارد عدم استعمال

روغن صندل ناسازگاری ندارد و استعمال آن کاملاً بی‌خطر است. در ایام بارداری هم می‌توان با اطمینان خاطر استفاده کرد.

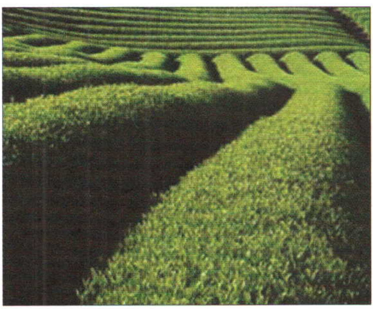
درخت چای Tea Tree

Melaleuca alternifolia

این روغن فوق‌العاده تند، به علت خواص ضد باکتری، ضد قارچ و ضد ویروس بسیار مورد تحقیق قرار گرفته است. اگرچه به علت بوی بیمارستانی و ضدعفونی کننده‌اش در مخلوط روغن‌ها برای ماساژ استفاده نمی‌شود، در جعبه کمک‌های اولیه یکی از واجبات است.

درخت چای بومی نیوسات‌ویلز[۱] است و از خانواده میلالوکا. از این خانواده دو نوع دیگر عصاره به‌دست می‌آید. نیااولی[۲] و کَجپوت[۳] که هر دو ضدعفونی کننده‌اند. بومیان استرالیا سال‌ها است که با خواص این درخت آشنا بوده‌اند و از برگ‌هایش به صورت ضماد، جوشانده و مرهم برای زخم‌های عفونی و امراض تنفسی استفاده می‌کرده‌اند.

درخت چای درختی است کوتاه با برگ‌های سوزنی کوتاه و گلهای زردرنگ مانند برس بطری‌شوی. روغن آن مایعی است زردرنگ و از برگ و سرشاخه‌ها به وسیله تقطیر با بخار تهیه می‌شود. بوی تند و بیمارستانی آن، شبیه بوی سرو کوهی یا اکالیپتوس است.





1. New South Wales 2. Niaouli 3. Cajeput

خواص

ضدعفونی‌کننده، آنتی‌بیوتیک، ضدویروس و ضدقارچ طبیعی بسیار قوی است. در مواقع اضطراری مفید است و می‌توان به صورت خالص و برای کودکان نیز استفاده کرد. درخت چای برای جوش صورت، بریدگی، گزیدگی، خال، التهاب مثانه، برفک، شوره موی سر، سرماخوردگی، آنفلوانزا و گلودرد بسیار عالی است. به طور کلی سیستم دفاعی بدن را تقویت می‌کند و در مواقعی که اطرافیان دچار سرماخوردگی و آنفلوانزا هستند مصرف آن مفید است.

خاصیت ضدقارچ درخت چای برای مقابله با کچلی، قارچ انگشتان پا، زگیل، شوره موی سر، بیماری قارچی برفک‌مانند[1]، شوره زردرنگ سر نوزاد[2] سودمند است و به عنوان یک مقوی عالی سیستم دفاعی، به تازگی تأثیر درخت چای در مقابله با ویروس HIV مورد تحقیق قرار گرفته است.

کاربردها

افشانه و چراغ‌شمعی



- ضدعفونی‌کننده اتاق
- سرماخوردگی و آنفلوانزا

مخلوط شده در شامپو پایه



- شوره سر
- آبله‌مرغان
- هر نوع عفونت قارچی
- شوره زردرنگ سر نوزاد
- خارش سر

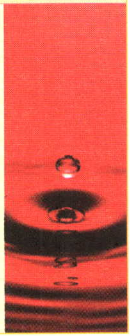
1. Candida albicans   2. Cradle Cap

کمپرس سرد



- آفتاب‌سوختگی
- زخم
- سوختگی
- گزیدگی و زخم نیش

رقیق‌شده در وان حمام یا در روغن مخلوط



- نیش و گزیدگی حشره
- آفتاب‌سوختگی
- التهاب مثانه
- قارچ انگشتان پا
- کچلی سر
- زخم
- مونونوکلئوز عفونی[1]
- سرماخوردگی و آنفلوانزا
- برفک
- عفونت پا
- سوختگی
- عفونت قارچی برفک‌مانند
- آبله‌مرغان

رقیق‌شده در کرِم پایه



- جوش صورت
- قارچ انگشتان پا
- تب‌خال
- سوختگی
- کهیر ناشی از پوشک نوزاد
- نیش‌خوردگی و گزیدگی حشره
- سوختگی
- عفونت پا
- کچلی سر
- زخم
- آبله‌مرغان

دهان شوی



- گلودرد
- تنفس بدبو
- زخم دهان
- سرماخوردگی و آنفلوانزا

1. glandular fever

خالص آن بر پوست مالیده شود



- جوش صورت
- زگیل[1]
- بریدگی و خراشیدگی
- گزیدگی حشره
- تبخال

حمام نشسته



- التهاب مثانه
- برفک

حدود قیمت

- ارزان

مخلوط شدن

درخت چای با مریم‌گلی، اکالیپتوس، شمعدانی عطری، اُسطوخودوس، مرزنجوش و رزماری به‌خوبی مخلوط می‌شود.

نت مخلوط: فوقانی

موارد عدم استعمال



درخت چای ناسازگاری ندارد. ممکن است پوست‌های حساس تحریک شود، در آن صورت پیش از مصرف رقیق شود. خالص آن را می‌توان به مقدار کم استفاده کرد. برای کودکان بی‌خطر است.

1. Veruccae

رُزماری Rosemary

Rosamarinus officinalis

از ایام قدیم این گیاه محرک در طب و آشپزی مصرف می‌شده است. رُزماری به تقویت حافظه شهرت داشته و یونانیان در هنگام مطالعه برای ازدیاد تمرکز، تاج گُلی از رُزماری بر سر می‌داشتند. از رزماری غالباً در غذا به ویژه غذاهای پرچربی مانند گوشت گوسفند استفاده می‌شود و در ایام گذشته از خاصیت ضدّ باکتریایی شدید آن در جلوگیری از فاسد شدن گوشت خام استفاده می‌شده است.

روغن زرد کم‌رنگ، با بوی تند کافورمانند خستگی‌زُدا، و رایحه فلفلی با حالتی از گل حنا به وسیله تقطیر با بخار از گلهای این گیاه تهیه می‌شود. در فرانسه، اسپانیا و تونس، رُزماری فقط به منظور روغن‌کشی کشت می‌شود، گرچه در همه جا یافت می‌شود. از این روغن در ترکیبات ساخت ادوکلن استفاده می‌شود و ارزان‌قیمت است. یکی از طرفداران رُزماری





ناپلئون بود که برای تمرکز در هنگام طرح نقشه مانورهای نظامی از آن استفاده می‌کرد.

خواص

رُزماری برای طیف وسیعی از بیماری‌ها استفاده می‌شود. از اختلالات تنفسی و گردش خون گرفته تا دردهای عضلانی و مراقبت از موی سر. قوه فکری و نیروی جسم را برمی‌انگیزد و به ویژه برای مطالعه و تقویت حافظه مفید است. خاصیت تحریک‌کننده‌اش برای جریان خون ضعیف، فشار خون پایین، حبس آب در بدن و سلولیت مفید است.

رُزماری ضد درد است. آرتروز، روماتیسم و هر نوع درد عصبی و دردهای عادت ماهانه را تخفیف می‌دهد. به ویژه برای اهل ورزش، که پیش و بعد از ورزش با رزماری ماساژ بدهند.

چون محرک است برای رفع یبوست، نفخ و درد معده مفید بوده و تقویت‌کننده قلب و کبد می‌باشد. رزماری ضدعفونی‌کننده و ضد باکتری قوی است و برای دستگاه تنفسی در موارد آسم، برونشیت، زکام و سرفه سودمند است.

رزماری انرژی‌زا است. خستگی روحی و جسمی را برطرف می‌کند. مصرف آن هنگام شب، خواب را مختل می‌سازد.

چون محرک جریان خون است برای رفع ریزش ناگهانی موی سر[1] مؤثر است. شستن موی سر با رزماری شوره را رفع کرده و به موی تیره و چرب درخشندگی می‌دهد. شپش مو را می‌توان با رزماری برطرف کرد به ویژه اگر با روغن درخت چای مصرف شود.

---

1. Alopecia

کاربردها

افشانه و چراغ‌شمعی



- سرفه
- سینوزیت
- سردرد
- تقویت‌کننده ذهن
- سرماخوردگی و آنفلوانزا
- خوشبوکننده اطاق
- میگرن
- کمک به تمرکز در مطالعه

استنشاق بخار



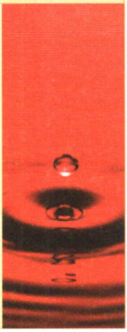
- سرفه
- سینوزیت
- برونشیت
- سرماخوردگی و آنفلوانزا
- زکام

کمپرس سرد



- دررفتگی و پیچ‌خوردگی
- میگرن
- سردرد

رقیق‌شده در وان حمام یا در روغن مخلوط



- آرتروز
- درد و ناراحتی
- پشت‌درد
- جریان خون ضعیف
- سلولیت
- سرماخوردگی و آنفلوانزا
- درد اعصاب
- روماتیسم
- پیچ‌خوردگی و دررفتگی
- فشار خون پایین
- ضعف جسمی
- حبس آب در بدن
- عفونت کلی
- دردهای عادت ماهانه

مخلوط شده در شامپو پایه



- کچلی
- شوره مو
- شپش مو
- ریزش مو

حدود قیمت

- ارزان

مخلوط شدن

روغن رزماری با روغن مرکبات، کُندر، اُسطوخودوس و نعناع مخلوط می‌شود.

نت مخلوط: میانی

موارد عدم استعمال

زنان باردار و اشخاصی که مبتلا به بیماری صرع یا فشار خون بالا هستند نباید از رزماری استفاده کنند.

زنجبیل Ginger

Zingiber officinale

قرن‌ها می‌گذرد که توانایی درمانی زنجبیل شناخته شده است و یونانی‌ها و رومی‌ها فراوان از این ادویه مفید بهره‌مند شده‌اند. این گیاه بومی آسیای جنوب شرقی است. از ساقه‌های زیرزمینی آن ادویه می‌سازند و به وسیله تقطیر با بخار روغن فرّار تولید می‌کنند. تقطیر روغن، بیشتر در انگلستان انجام می‌گیرد و حاصل آن مایعی است به رنگ زرد روشن، متمایل به سبز کم‌رنگ کهربایی، با رایحه گرم و دلپذیر ادویه‌ای.

خواص

رایحه گرم زنجبیل، برای سرماخوردگی و آنفلوآنزا، دردهای عضلانی و





ناراحتی‌ها، آرتروز و جریان ضعیف خون بسیار مناسب است. تاریخچه طولانی درمانی آن شامل استفاده از زنجبیل برای اختلالات هاضمه به‌ویژه دل‌به‌هم‌خوردگی، چون تهوع صبحگاهی است. رایحه برانگیزنده و گرم آن مایه آرامش است به ویژه در هنگام تنهایی و یا افسردگی زمستانی. خاصیت انرژی‌بخش آن به عنوان محرک سودمند است.

کاربردها

افشانه و چراغ‌شمعی



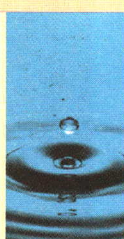
- زکام
- خمودگی - بی‌حوصلگی
- احساس تنهایی
- از دست دادن غریزه جنسی
- تهوع
- سرماخوردگی و آنفلوآنزا
- خستگی عصبی

کمپرس گرم



- آرتروز
- روماتیسم
- دردهای عضلانی
- اختلالات هاضمه

رقیق‌شده در وان حمام یا در روغن مخلوط



- آرتروز
- روماتیسم
- خمودگی
- سرماخوردگی و آنفلوآنزا
- ضعف عصبی
- دردهای عضلانی
- جریان ضعیف خون
- از دست دادن قوای جنسی
- دل‌به‌هم‌خوردگی
- احساس تنهایی

رقیق‌شده در کرِم پایه



- تهوع
- سوءهاضمه
- دل‌به‌هم‌خوردگی صبحگاهی
- دل‌به‌هم‌خوردگی در مسافرت
- سرماخوردگی و آنفلوآنزا

چند قطره روغن دستمال



- آرتروز
- دردهای عصبی
- جریان ضعیف خون
- روماتیسم

حدود قیمت

متوسط

مخلوط شدن

زنجبیل بوی ادویه و چوب‌مانندی دارد که نه‌تنها با تمام روغن‌های مرکبات و ادویه‌جات، بلکه با اُترُج، کُندر، بهارنارنج، گل سرخ، چوب صندل و ایلانگ ایلانگ نیز به خوبی مخلوط می‌شود.

نت مخلوط: میانی

موارد عدم استعمال

زنجبیل سمی نیست ولی ممکن است موجب حساسیت پوست شود، تا حدودی نیز به نور خورشید حساسیت می‌دهد توصیه می‌شود با غلظت کم استفاده شود.

سرو کوهی Juniper Berry

Juniperus communis

بوی تر و تازه و تند و حنایی‌مانند این روغن، حاکی از مصرف آن برای سم‌زدایی بدن و باز کردن ذهن است. سرو کوهی قرن‌ها به علت داشتن خواص ضدعفونی‌کننده و مدّر استفاده شده است و اغلب در بیمارستان‌ها و سایر مکان‌های آلوده از طریق سوزاندن آن محل را ضدعفونی می‌کردند.

این روزها بیشتر مردم به یک مصرف عمده سرو کوهی، که چاشنی جین[1] است آشنایی دارند. از میوه توت‌مانند آن نیز در آشپزی برای چاشنی غذا استفاده می‌شود.

روغن سرو کوهی از میوه توت‌مانند آبی تیره‌رنگ درخت مخروطیان که در باغ‌های ما به صورت اهلی یافت می‌شود، استخراج می‌شود. این





1. Gin

روغن به وسیله بخار و از میوه توت‌مانند دو ساله آن بیشتر در اروپا ـ آلمان، فرانسه و ایتالیا تولید می‌شود.

روغن سرو کوهی تقریباً بی‌رنگ است. با رایحه تازه، چوب‌مانند فلفلی. روغن‌های دیگری از برگ‌های سوزنی و چوب آن تولید می‌شود، ولی برای استفاده در رایحه‌درمانی مناسب نیست.

خواص

سرو کوهی مدّر است و ضدعفونی‌کننده بسیار عالی. قابض است و برای بعضی اختلالات از جمله خماری، ناراحتی‌های پوستی، آرتروز، حبس آب در بدن، اشکالات قاعدگی و فشار عصبی مفید است. از لحاظ ذهنی، مغز را سم‌زدایی کرده، خستگی را برطرف می‌سازد، به‌ویژه هنگامی که شخص تحت فشار بوده و خسته و هلاک شده است. قابلیت مهم این روغن خلاصی از دست سموم است. از این رو، استفاده از آن در موارد آرتروز و نقرس، به دفع کریستال‌های اسید اوریک کمک می‌کند.

چون سم‌زدا و قابض است به رفع جوش صورت و سایر امراض پوستی که در اثر جمع شدن سموم در بدن ایجاد می‌شوند، کمک خواهد کرد. خاصیت مدّر بودن روغن، برای رفع احتباس، سلولیت و مشکلات پروستات مفید است. سرو کوهی برای ناراحتی‌های مجاری ادرار و التهاب مثانه و ورم کلیه و سنگ کلیه مفید است، با این حال لازم است با پزشک مشورت شود. همچنین در موارد قاعدگی توأم با درد یا قاعدگی ناقص سودمند است.

در دامپزشکی نیز از آن استفاده می‌شود. به رایحه‌درمانی در دامپزشکی رجوع شود (صفحه ۲۰۳).

کاربردها

افشانه و چراغ‌شمعی



- خماری
- بیماری‌های عفونی
- سرماخوردگی و آنفلوانزا
- باز کردن ذهن

حمام نشسته



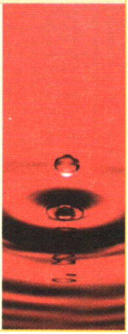
- التهاب مثانه
- بواسیر

رقیق‌شده در کرِم پایه



- داءالصدف
- جوش صورت
- بواسیر
- آرتروز و نقرس
- اگزما
- پوست چرب
- سلولیت
- درد و ناراحتی

رقیق‌شده در وان حمام یا در روغن مخلوط



- سرماخوردگی و آنفلوانزا
- التهاب مثانه
- قاعدگی توأم با درد
- خماری
- خستگی روحی
- آرتروز و روماتیسم
- درد و ناراحتی
- ناراحتی پروستات
- قاعدگی ناقص
- فشار عصبی
- تمام امراض پوستی
- حبس آب در بدن
- سلولیت (از ماساژ تحریک‌کننده استفاده شود.)

کمپرس گرم



- التهاب مثانه
- قاعدگی توأم با درد
- درد و ناراحتی
- آرتروز و روماتیسم

حدود قیمت

- متوسط تا گران

نت مخلوط: میانی

مخلوط شدن

سرو کوهی با اُترُج و سایر روغن مرکبات، مریم‌گلی، کُندر، شمعدانی عطری، اُسطوخودوس، رزماری و چوب صندل به‌خوبی مخلوط می‌شود.

موارد عدم استعمال

سرو کوهی سمی نیست و حساسیت هم نمی‌دهد. ولی ممکن است برای بعضی پوست‌ها محرک باشد. در دوران بارداری و در مورد اشخاصی که دچار ناراحتی کلیه هستند، استفاده نشود.

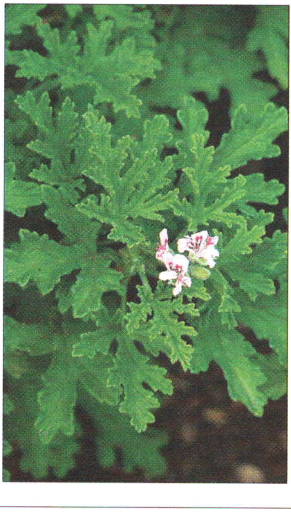
شمعدانی عطری Geranium

Pelargonium graveolens

این روغن، با بوی گُلی به شدت شیرین، به علت اثر مفیدش برای هر نوع ناراحتی مربوط به اختلالات هورمونی، چون یائسگی، قاعدگی نامنظم، چاقی موضعی و عوارض قبل از عادت ماهانه برای زنان از جمله واجبات است.

عصاره آن از تقطیر برگ، ساقه و گل‌های پلارگونیوم[1] ـ با عطری به مانند گل سرخ ـ به وسیله بخار حاصل می‌شود. رنگ آن مایل به سبز و قیمت آن نسبتاً ارزان است. رایحه‌ای نشاط‌آور و دلپذیر دارد، با بوی شیرین، مانند گل سرخ. گیاه بومی آفریقای جنوبی است اما اکنون در سراسر جهان پرورش می‌یابد. بیشترین روغن در مصر و رییونیون[2] تولید می‌شود.





1. Pelargonium 2. Reunion

خواص

به طور کلی اثر متعادل‌کننده شمعدانی عطری نه‌تنها برای هورمون‌ها، بلکه برای پوست و احساسات نیز مفید است.

روغن شمعدانی عطری را می‌توان برای هر نوع بی‌نظمی هورمونی و در تولید کرم بهداشتی پوست استفاده کرد، اثر متعادل‌کننده آن برای هر نوع پوست خشک، چرب و پوست بزرگسالان مناسب است. می‌توان برای درمان سوختگی‌ها و سوزش نیز از آن استفاده کرد. در تسکین دیگر اختلالات، نظیر زونا، بواسیر، کچلی و کبودشدگی نیز مؤثر است. خاصیت نشاط‌آور این روغن برای فشار روحی و اضطراب به ویژه اگر به بی‌نظمی هورمونی مانند یائسگی و عوارض قبل از عادت ماهانه مربوط باشد، مفید است. افزون بر این، مدّر است، و در صورتی که عارضه حبس آب در بدن به قاعدگی و عوارض قبل از عادت ماهانه ارتباط داشته باشد سودمند است روغن شمعدانی عطری برای برطرف کردن حبس آب در بدن و اُدما (Oedema) که به عللی دیگر عارض شده است و هم‌چنین برای رفع سلولیت (cellulite) و سلولاتیز (cellulitis) نیز مفید است. اضافه بر آن، بوی قوی شمعدانی عطری دفع‌کننده حشرات است. به ویژه برای مقابله با پشه، و برای مبارزه با شپش موی سر مفید است.

کاربردها

افشانه و چراغ‌شمعی



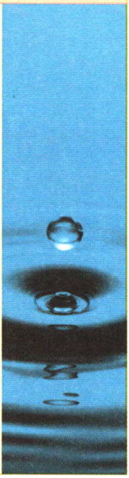
- فشار روحی
- افسردگی خفیف
- اضطراب و نگرانی
- انرژی‌زا
- عوارض قبل از عادت ماهانه
- نشانه‌های یائسگی

رقیق‌شده در کرِم پایه



- اگزما (سودا)
- دفع کننده حشرات
- هر نوع پوست
- سوختگی
- سلولیتس و سلولیت
- زونا
- کچلی
- بواسیر
- کبودی

رقیق‌شده در وان حمام یا در روغن مخلوط



- عوارض قبل از عادت ماهانه
- افسردگی
- حبس آب در بدن
- OEDEMA ورم موضعی (حبس موضعی آب)
- سودا (اگزما)
- سلولیتیس[1]
- بیماری‌های پوستی
- دفع کننده حشرات
- بواسیر
- بی‌نظمی‌های قاعدگی
- فشار روحی
- اضطراب و نگرانی
- زونا
- سلولیت - کورک
- کبودی
- کچلی
- جمع شدن خون در پستان
- نشانه‌های یائسگی

مخلوط شده در شامپو پایه



- شپش موی سر

حدود قیمت

- متوسط

---

۱. التهاب پراکنده نسوج

مخلوط شدن

رایحه شیرین شمعدانی عطری با اُترُج، سروکوهی، اُسطوخودوس، بهار نارنج، گل سرخ و چوب صندل به خوبی مخلوط می‌شود.

نت مخلوط: میانی

موارد عدم استعمال

گرچه شمعدانی عطری سمی و تحریک‌کننده نیست ممکن است در بعضی افراد موجب حساسیت شود. چون به علت رایحه به شدت شیرین، می‌تواند باعث سردرد شود، به مقدار کم مصرف شود.

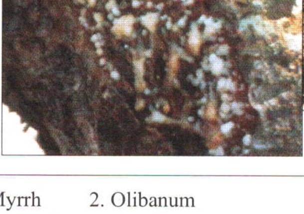
کُندر Frankincense

Boswellia carteri

رایحه باستانی کُندر یادآور بوی کلیسا و عهد عتیق است با تاریخی به قِدمت انجیل. جاذبه و فواید کُندر در تمدن‌های کهن یونانی، رومی، ایرانی و عبری برای مصارف خانگی و مذهبی شناخته شده بود. در کتاب انجیل از کُندر، همراه با مُورد[1] (صمغ سقزی) به عنوان یک کالای باارزش نام برده شده است. امروزه، هم‌چنان به عنوان بوی خوش و به خاطر اثر آرام‌بخش و تمیزکننده‌اش و برای کمک به مکاشفه، در اکثر کلیساها استفاده می‌شود.

کُندر در واقع درخت صمغ است، بومی بیابان‌های عُمان، سومالی و حبشه. گاهی به عنوان اولیبانوم[2] شناخته می‌شود. روغن آن زرد کم‌رنگ





1. Myrrh 2. Olibanum

و از محلول صمغ رزین به وسیله تقطیر با بخار کشیده می‌شود. این روش تا اندازه‌ای پرخرج است و روغن آن به نسبت گران. رایحه‌ای گرم، کهنه و گل حنایی دارد با نشانه‌ای از لیمو و کافور.

خواص

کُندر روغنی است آرام‌بخش و تسکین‌دهنده، به تنفس عمیق کمک کرده و برای رفع فشار روحی و هر نوع اشکالات تنفسی مؤثر است.

کُندر می‌تواند برای مبتلایان به آسم و زکام و برونشیت و سرفه مفید باشد. همچنین آشکار شده است که خواص ضد التهاب آن در تخفیف درد و ورم مفاصل، چون آرتروز مؤثر است.

کُندر تونیک مقوی برای پوست‌های چرب، به ویژه پوست بزرگسالان است و هم‌چنین این خاصیت به آن نسبت داده می‌شود که از چین و چروک می‌کاهد.

از فواید دیگر کُندر اثر آرام‌بخش آن برای مقابله با فشار روحی، مصیبت و هم‌چنین گذراندن دوران یائسگی زنان است. رایحه آرام‌بخش این روغن به شخص اطمینان‌خاطر می‌دهد.

کاربردها

افشانه و چراغ‌شمعی



- فشار روحی
- مصیبت
- سرفه
- خروسک
- کابوس (یک قطره روغن روی بالش بریزید.)
- تشویش
- برونشیت
- زکام
- آسم

استنشاق بخار



- برونشیت
- زکام
- سرفه
- خروسک

رقیق‌شده در وان حمام یا در روغن مخلوط



- فشار روحی
- یائسگی
- مصیبت
- عوارض قبل از قاعدگی
- دردهای قاعدگی
- ناراحتی‌های قاعدگی
- خونریزی رحم
- درد عضلانی
- خیس کردن رختخواب در کودکان
- تشویش
- کابوس
- نگرانی عصبی
- آسم
- التهاب مثانه
- روماتیسم
- آرتروز

رقیق‌شده در کرِم پایه



- پوست بزرگسالان
- بریدگی‌ها
- جوش صورت
- روماتیسم
- پوست چرب
- زخم‌ها
- آرتروز
- دردهای عضلانی

حدود قیمت

- گران

مخلوط شدن

رایحه آرام‌بخش کُندر به خوبی با تمام روغن‌های مرکبات از جمله اُترُج، شمعدانی عطری، اُسطوخودوس، بهارنارنج، گل سرخ و چوب صندل می‌آمیزد.

نت مخلوط: پایه

موارد عدم استعمال
! کُندر به طور کلی بی‌خطر است ولی چون محرک عادت ماهانه است بهتر است از استفاده آن در سه ماه اول بارداری پرهیز شود.

گریپ‌فروت Grapefruit

citrus paradisi

رایحه نشاط‌آور و شورآفرین این عصاره به‌یادآور تابستان است و مخصوصاً در زمستان باعث تقویت روحیه می‌شود، این روغن از فشردن پوست گریپ‌فروت بدون استفاده از حرارت و بیشتر در کالیفرنیا تهیه می‌شود. به رنگ زرد ملایم یا سبز و با رایحه شیرین و دلپذیر مرکبات. روغن گریپ‌فروت به‌تنهایی چندان مورد استفاده نیست ولی، بیشتر به سبب رایحه نشاط‌آورش، و چون با سایر روغن‌ها به‌خوبی مخلوط می‌شود روغن باارزشی است.

خواص

مانند روغن بیشتر مرکبات، گریپ‌فروت به روحیه شور و نشاط می‌بخشد و استفاده از آن در حالت افسردگی خفیف و ضعف عصبی بسیار سودمند است و چون مدّر است اگر به مخلوط روغن اضافه شود برای سلولیت[1]



1. Cellulite



مفید خواهد بود. همچنین در رفع سرماخوردگی، آنفلوآنزا و خستگی عضلانی مؤثر است.

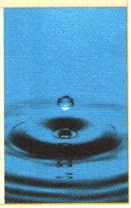
کاربردها

افشانه و چراغ‌شمعی



- خستگی روحی
- سرماخوردگی و آنفلوآنزا
- افسردگی خفیف
- خستگی عصبی

رقیق‌شده در وان حمام



- سلولیت
- سرماخوردگی و آنفلوآنزا
- حبس آب در بدن
- خستگی عصبی
- کوفتگی عضله
- افسردگی خفیف
- چاقی

چند قطره روغن دستمال



- افسردگی خفیف
- احساس بی‌حوصلگی

حدود قیمت

- ارزان

مخلوط شدن

گریپ‌فروت، با روغن بیشتر مرکبات و روغن‌هایی با عطر ادویه‌ای مانند اُترُج، بابونه، شمعدانی عطری، سروکوهی، اُسطوخودوس، بهارنارنج، گل سرخ، رزماری و درخت چای، مخلوط می‌شود.

نت مخلوط: فوقانی

موارد عدم استعمال

گریپ‌فروت سمی و تحریک‌کننده نیست، ایجاد حساسیت نمی‌کند ولی در مقابل نور آفتاب حساسیت ایجاد می‌کند.[1] در هنگام خرید توجه داشته باشید که تاریخ مصرف آن فقط تا ۶ ماه است. اگر اکسیده شود ممکن است موجب حساسیت پوستی شود.

گل محمدی (سرخ) Rose

Rosa centifolia یا *Rosa damascena*

روغن گل سرخ عموماً به عنوان ملکه روغن‌ها شناخته شده است و از اولین روغن‌هایی است که در قرن دهم میلادی، به وسیله ابوعلی‌سینا، طبیب ایرانی تقطیر شد.

خواص ویژه گل سرخ قرن‌ها است که شناخته شده و به عنوان مظهر عشق و زیبایی شهرت دارد. روغن گل سرخ یکی از گران‌ترین روغن‌ها است. هزاران کیلو گل مصرف می‌شود تا مقدار کمی روغن حاصل شود ولی به سبب رایحه قوی و گُل‌مانند، می‌توان از روغن آن به مقدار کم مصرف کرد.

عطر گل سرخ بیشتر در مراکش، مرکز پرورش گل محمدی، به وسیله تقطیر با بخار تهیه می‌شود. این روغن بیشتر در رایحه‌درمانی استفاده می‌شود و گلاب تولید جنبی آن است. نوع دیگری روغن تولید می‌شود به



نام روغن اَبسولوت که با تقطیر حلّال از گلبرگ‌های تازه حاصل می‌شود با این روش روغن در مقدار زیاد برای مصرف در صنایع عطرسازی تولید می‌شود، به این سبب ارزان است.

عطر گل سرخ بی‌رنگ است، با بوی شیرین و ملایم و اندکی ادویه‌مانند، با رایحه گُلی و سکرآور. روغن اَبسولوت به رنگ زرد تیره مایل به قرمز، با رایحه‌ای شیرین، تند، مطبوع و گُلی است.

در تولید روغن گل سرخ از دو گونه گل استفاده می‌شود رُز دمشق[1] «گل محمدی» به رنگ صورتی پررنگ و بیشتر در بلغارستان، ترکیه و ایران پرورش داده می‌شود و رُز کلمی یا رُز سنتیفولیا[2]، صورتی کم‌رنگ که بیشتر در مراکش، تونس و فرانسه کشت می‌شود.

خواص

روغن گل سرخ، خویشاوندی ویژه‌ای با زنان و رحم دارد. برای استفاده در بیماری‌های تناسلی، از جمله عوارض قبل از عادت ماهانه، یائسگی، ضعف ماهیچه‌های رحم، تنظیم دوره عادت ماهانه و موارد نازایی سودمند است. ضد افسردگی ملایمی است به ویژه اگر مربوط به اشکالات جنسی و تناسلی باشد. در افسردگی پس از زایمان نیز مؤثر است. هم‌چنین محرکی است در موارد سردمزاجی و ناتوانی جنسی مرد و برای هر نوع فشار روحی و عصبی مفید است.

استفاده از روغن گل سرخ برای مراقبت‌های پوستی پیشینه طولانی دارد. بیشتر اشخاص به خاصیت گلاب برای تقویت پوست آشنا هستند. گلاب برای هر نوع پوست به ویژه پوست اشخاص بالغ، خشک یا

---

1. Rose damascena 2. Rose centifolia

پوست‌های حساس مفید است. استفاده از آن در درازمدت مویرگ‌های گونه را کاهش می‌دهد.

روغن گل سرخ برای ناراحتی‌های دیگر چون تب یونجه[1]، زکام، سرفه و جریان خون ضعیف مفید است. گرچه برای این نوع بیماری‌ها می‌توان از روغن ارزان‌تر استفاده کرد. روغن گل سرخ معمولاً در رایحه‌درمانی به سبب تأثیرات روحی و فواید آن برای سیستم تناسلی زنان استفاده می‌شود.

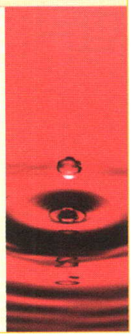
کاربردها

افشانه و چراغ‌شمعی



- فشار روحی
- فشار عصبی
- افسردگی بعد از زایمان
- درد و رنج
- مصیبت
- قطع رابطه
- اضطراب

رقیق‌شده در وان حمام



- عوارض قبل از عادت ماهانه
- عقیم بودن
- سردمزاجی
- فشار روحی
- فشار عصبی
- افسردگی بعد از زایمان
- درد و رنج
- عادت ماهانه نامنظم
- پایین‌افتادگی رحم
- ناتوانی جنسی
- اضطراب
- مصیبت
- قطع رابطه

1. Hayfever

رقیق‌شده در کرِم پایه



- پوست خشک
- پوست اشخاص بالغ
- پوست حساس
- مویرگ‌ها

حدود قیمت

- گران

مخلوط شدن

روغن گل سرخ با اکثر روغن‌ها از جمله اُترُج، بابونه، مریم‌گلی، شمعدانی عطری، یاسمن، اُسطوخودوس، بهارنارنج و چوب صندل مخلوط می‌شود.

نت مخلوط: میانی تا پایه

موارد عدم استعمال

!

روغن گل سرخ ناسازگاری ندارد و استفاده از آن بی‌خطر است. چون باعث قاعدگی می‌شود، بهتر است در سه ماهه اول بارداری از آن پرهیز شود.

مرزنجوش Sweet Marjoram

Origanum marjorana

مرزنجوش در سراسر کره زمین روییده می‌شود و خواص تسکین‌کننده و آرام‌بخش این گیاه از قدیم شناخته شده است.

در فرانسه و سایر نقاط اروپا به وسیله تقطیر با بخار از گلهای آن روغن تهیه می‌شود. این روغن به رنگ زرد روشن است با رایحه‌ای گیاهی، مانند بوی چوب و اندکی هم فلفلی.

روغن مرزنجوش طبع گرم دارد و برای زن و مرد هر دو مفید است. روغن مرزنجوش، انواع دیگر نیز دارد ولی در رایحه‌درمانی، از این نوع استفاده می‌شود.



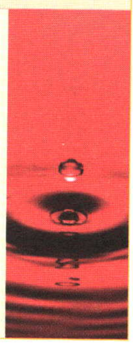


خواص

مرزنجوش جسم و روح را گرمی می‌بخشد، انقباض عضله‌ها و دردهای قاعدگی را تخفیف می‌دهد. از فشار روحی کاسته، آرامش می‌دهد، در رفع بی‌خوابی مؤثر است و به پایین آوردن فشار خون کمک می‌کند. برای هر نوع درد عضلانی، روماتیسم، آرتروز، ناراحتی‌های قبل از قاعدگی و ناراحتی‌های تنفسی مفید است. همچنین برای ناراحتی آسم، برونشیت، سرفه و سرماخوردگی یکی از بهترین روغن‌ها است. اثر آرام‌بخش مرزنجوش آنچنان است که میل جنسی را فرو می‌نشاند.

کاربردها

رقیق‌شده در وان حمام یا در روغن مخلوط



- بی‌خوابی
- فشار خون بالا
- آرتروز
- سرماخوردگی
- پشت درد
- دردهای قاعدگی
- کاهش میل جنسی
- درد و ناراحتی
- ناراحتی‌های گوارشی
- روماتیسم
- عوارض قبل از عادت ماهانه
- معده حساس
- فشار روحی
- آسم

استنشاق بخار



- سرماخوردگی
- برونشیت

کمپرس سرد



- دررفتگی و رگ به رگ شدن

کمپرس گرم



- دردهای قاعدگی
- دردهای شکمی
- میگرن

رقیق‌شده در کرِم پایه



- درد و ناراحتی
- سرماخوردگی
- آرتروز
- کوفتگی و کبودی

افشانه و چراغ‌شمعی



- تنش
- بی‌خوابی
- فشار روحی
- فشار عصبی
- عوارض قبل از عادت ماهانه
- فشار خون بالا

حدود قیمت

- متوسط



مخلوط شدن

این روغن با روغن اُترُج، بابونه، اکالیپتوس، سرو کوهی، اُسطوخودوس، نارنگی، رزماری و درخت چای به‌خوبی مخلوط می‌شود.

نت مخلوط: میانی

موارد عدم استعمال	
!	در دوران بارداری استفاده نشود.

مریم‌گلی Clary Sage

Salvia sclarea

مریم‌گلی گیاهی است از تیره سالویا[1]، ویژگی اصلی آن این است که به شما احساس وجد و سرخوشی دست می‌دهد. این تیره گیاهی دارای خواص شفابخش بسیار عالی است، متأسفانه مریم‌گلی معمولی بی‌خطر نیست و در رایحه‌درمانی از گونه اِسکاریا[2] استفاده می‌شود.

روغن از تقطیر سرشاخه‌های پر از گل حاصل می‌شود، با بوی خاص و مخلوطی از بوی خاکی، بادامی و گیاهی. رایحه‌اش برای استفاده زن و مرد، هر دو مناسب است. بوی آن همیشه مطبوع و دلپذیر نیست. ولی روغن مفیدی است و اگر با روغن‌های دیگر به‌ویژه روغن مرکبات مخلوط شود رایحه‌ی آن متعادل می‌شود.





1. Salvia 2. Sclarea

خواص

کیفیت ممتاز ضدافسردگی، وجدآمیز و آرام‌بخش این روغن، برای رفع تنش و افسردگی بسیار مؤثر است. ولی ممکن است خواب‌آلود شوید و بهتر است هنگام شب مصرف شود، اگر رانندگی می‌کنید و یا برنامه رانندگی در پیش است، مصرف نکنید و چنانچه در همان زمان که از این روغن استفاده می‌کنید الکل مصرف کنید، ممکن است ایجاد توهم کند. این توهمات گاهی مطبوع، زمانی هم ممکن است موجب کابوس شود، پس، با الکل مصرف نشود.

مریم‌گلی فعالیت هورمون‌ها را متعادل می‌کند و در رفع بعضی مشکلات زنانگی نظیر عوارض قبل از عادت ماهانه، یائسگی، دل‌درد شدید در دوران قاعدگی و عادت ماهیانه نامرتب و دردناک بسیار مؤثر است. هم‌چنین در موارد عقیم بودن و ناتوانی جنسی نیز سودمند است.

از خواص دیگر مریم‌گلی. شل کردن عضله می‌باشد و برای رفع درد و گرفتگی عضله و ناراحتی‌های تنفسی مفید است. در پایین آوردن فشار خون مؤثر است، در نتیجه برای سیستم گردش خون مفید است و به این علت از این روغن برای رگ‌های واریسی و بواسیر استفاده کنید.

کاربردها

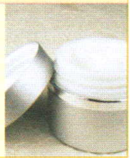
افشانه و چراغ‌شمعی		
	• فشار عصبی	• افسردگی
	• فشار روحی	• اضطراب
	• فشار خون	• بی‌خوابی

کمپرس گرم



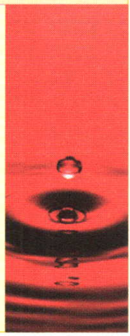
- دل درد مربوط به عادت ماهانه
- عوارض قبل از عادت ماهانه

رقیق‌شده در کرِم پایه



- بواسیر
- پوست‌های چرب و ناراحت
- دل‌دردهای مربوط به عادت ماهانه
- رگهای واریسی

رقیق‌شده در وان حمام



- دردهای عضلانی
- سردمزاجی
- میگرن (سردرد مزمن)
- افسردگی
- اضطراب
- فشار خون بالا
- ناراحتی‌های عادت ماهانه
- آسم
- ناتوانی جنسی
- فشار روحی
- فشار عصبی
- بی‌خوابی
- عادت ماهانه نامرتب
- عوارض قبل از عادت ماهانه

مخلوط شده در شامپو پایه



- ناراحتی‌های پوست سر
- موی چرب
- ریزش مو

حدود قیمت

- متوسط



مخلوط شدن

مخلوط مریم‌گلی با بسیاری از روغن‌ها مطلوب است، به ویژه اُترُج، کُندر، شمعدانی عطری، یاسمن، اُسطوخودوس، بهارنارنج، چوب صندل و سرو کوهی.

نت مخلوط: فوقانی تا میانی

موارد عدم استعمال

!

مریم‌گلی اسکاریا، گونه قابل اطمینان مریم‌گلی است. نه سمی است و نه ایجاد حساسیت می‌کند و نه سوزش‌آور است.

در دوران بارداری به علت خاصیت قاعده‌آورش از آن اجتناب شود.

این روغن همراه با مشروبات الکلی مصرف نشود چون می‌تواند اثر تخدیرکننده داشته باشد.

نارنگی (ماندارین) Mandarin

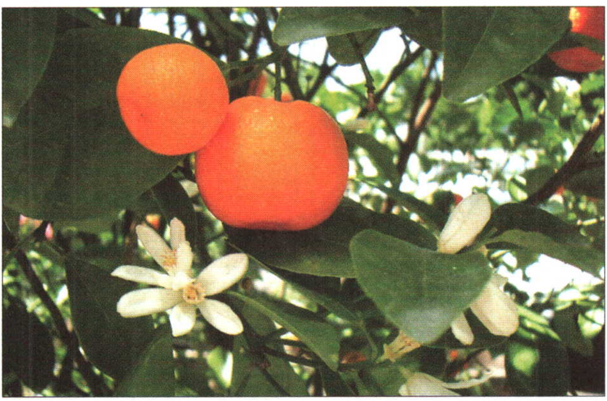
Citrus reticulata

عقیده داشتند که نام این میوه شیرین کوچک، از تیره مرکبات پس از آنکه این میوه به خارجیان هدیه شد، از ماندارین‌های چین کهن گرفته شده است. ماندارین نیز مانند روغن سایر مرکبات بویی دارد دلپذیر، تازه، نشاط‌آور، و تقویت‌کننده روحیه.

روغن با فشردن پوست نارنگی کشیده می‌شود. به رنگ زرد پرتقالی است با رایحه‌ای همانند بوی میوه. این میوه چینی‌الاصل، اکنون بیشتر در سواحل مدیترانه روییده می‌شود.

خواص

ماندارین به‌ویژه برای دستگاه گوارشی مفید است و چون بسیار ملایم است، استفاده از آن برای کودکان و بزرگسالان ایده‌آل است. بیشتر اندام‌های گوارشی را تقویت می‌کند و دل‌بهم‌خوردگی و حالت تهوع را



در کودکان تسکین می‌دهد. به عنوان آرام‌بخش در رفع فشار عصبی و جوش و خروش زیاد و بی‌خوابی مؤثر است.

استفاده از رایحه این روغن به وسیله افشانه بسیار مفرح بوده و به سبب پیوند آن با کریسمس، سوزاندن آن در آن دوران مطبوع است.

ماندارین نه‌تنها به درمان پوست کمک می‌کند بلکه دریافته‌اند که در کاهش نشانه‌های کش‌آمدگی پوست در دوران بارداری نیز مؤثر است.

کاربردها

افشانه و چراغ‌شمعی



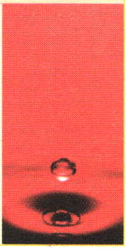
- فشار عصبی
- بی‌خوابی
- جوش و خروش زیاد
- ناآرامی
- فشار روحی، به‌ویژه در کودکان، زنان باردار و کهنسالان

رقیق‌شده در کرِم پایه

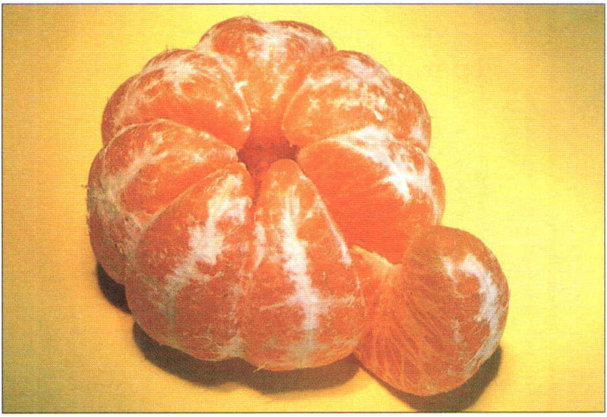


- بریدگی
- نشانه‌های کشیدگی پوست
- پوست چرب
- جوش صورت

رقیق‌شده در روغن مخلوط



- فشار روحی
- بی‌خوابی
- بی‌قراری
- هیجان
- ناراحتی‌های گوارشی (شکم را ماساژ دهید)
- نشانه‌های ترک‌خوردگی (شکم را ماساژ دهید)
- تنش به ویژه در کودکان، زنان باردار و کهنسال



حدود قیمت

- ارزان

نت مخلوط: فوقانی

مخلوط شدن

ماندارین با اُترُج و سایر روغن مرکبات، بابونه، کُندر، شمعدانی عطری، بهارنارنج، گُل سرخ، چوب صندل و ایلانگ ایلانگ به‌خوبی آمیخته می‌شود.

موارد عدم استعمال

!

روغن ملایم ماندارین محرک نیست، ایجاد حساسیت هم نمی‌کند. ولی ممکن است اندکی در مقابل نور خورشید به پوست بدن حساسیت دهد. چون عمر مفیدش کوتاه است تا ۶- ۸ ماه پس از خرید از آن استفاده شود.

نعناع - سوسنبر Pepermint

Mentha piperita

از آن‌جا که سال‌ها است در تهیه خمیردندان و شیرینی‌جات از این روغن به‌عنوان چاشنی استفاده می‌شود. رایحه تازه و برانگیزنده‌اش برای همه آشنا است.

یونانیان قدیم و شاید مصریان هم، برای هضم غذا از برگ نعناع استفاده می‌کردند و شواهدی در دست است که برای جلوگیری از سرایت امراض و برطرف کردن بوی ناخوشایند، برگ‌های آن را روی زمین پهن می‌کرده‌اند. این روزها نیز از این روغن استفاده‌های فراوان می‌شود، نه تنها در رایحه‌درمانی، بلکه برای چاشنی شربت‌ها و خمیردندان نیز استفاده می‌شود. در تهیه لیکورهایی[1] چون کرِم دومانت[2]، چارتروز[3] و بندیکتین[4] نیز به کار می‌رود.



1. Liqueurs 2. Creme De Menthe 3. Chartreuse 4. Benedictine

نعناع انواع فراوان دارد، ولی این نوع که به آن سوسنبر نیز گفته می‌شود به ویژه مفید است. خاصیت خنک‌کننده و تسکین درد آن، ناشی از مقدار منتول[1] موجود در نعناع است. روغن آن در آمریکا و چین و ژاپن به وسیله تقطیر با بخار از ساقه‌های گلدارش تهیه می‌شود. روغنی بی‌رنگ، متمایل به زرد روشن.

رایحه خاص آن نعناعی است و نافذ و برطرف‌کننده خستگی عصبی.

خواص

نعناع یا سوسنبر برای کلیه اختلالات گوارشی، از جمله تهوع، سوءهاضمه، ترش کردن، دل‌درد و نفخ معده مفید است. برای استفاده از آن، بهتر است رقیق‌شده‌اش روی شکم ماساژ داده شود. خاصیت ضد التهابش برای معده حساس[2] بسیار مؤثر است. از کپسول نعناع (سوسنبر) نیز می‌توان برای تسکین عوارض معده‌های حساس استفاده کرد.

نعناع سوسنبر خنک‌کننده است و نشاط‌آور. برای تب و آفتاب‌زدگی بسیار مفید است. در هنگام مطالعه، استفاده از رایحه دلپذیر آن، خستگی ذهن را رفع می‌کند و درد سر را تسکین می‌دهد. برای خوشبو کردن اتاق عالی است. گرچه استفاده از آن هنگام شب، ممکن است موجب بی‌خوابی شود. برای سرماخوردگی، آنفلوانزا و گرفتگی سینوس هم مفید است.

حشره‌هایی، چون مورچه، سوسک و موش این رایحه را خوش ندارند و می‌توان چون یک روش دوستانه محیط زیست با پاشیدن آن در مسیر حشرات، آن‌ها را فراری داد.

---

1. Mentol 2. Irritable Bowel Syndrome (IBS)

کاربردها

افشانه و چراغ‌شمعی



- سینوزیت
- زکام
- خوشبوکننده اتاق
- سردرد
- سرماخوردگی و آنفلوانزا
- خستگی روحی
- میگرن
- کمک در هنگام مطالعه و تمرکز حواس

کمپرس سرد



- میگرن
- سردرد
- آفتاب‌سوختگی (همراه با اُسطوخودوس)
- کوفتگی
- درد و ورم عضلانی

چند قطره روغن دستمال



- سردرد
- سوءهاضمه
- شوک
- تهوع، دل‌بهم‌خوردگی
- کمک هنگام مطالعه و تمرکز حواس
- میگرن
- سینوزیت
- غش کردن
- سرگیجه

رقیق‌شده در روغن مخلوط



- تب (وان آب سرد)
- معده حساس
- دردهای عضلانی
- آفتاب‌سوختگی (وان آب سرد)
- هر نوع اختلالات هاضمه

نوشیدن چای سوسنبر



- سوء هاضمه
- ترش کردن معده
- تهوع
- معده حساس
- نفخ معده
- دل‌آشوبه
- سردرد
- دل‌درد
- بعد از شام برای کمک به هضم غذا

استنشاق بخار



- سینوزیت
- زکام
- سرماخوردگی و آنفلوانزا

رقیق‌شده در کرِم پایه



- دررفتگی و کشیدگی عضلانی
- آفتاب‌سوختگی
- معده حساس (روی شکم مالیده شود)
- درد و ناراحتی
- سردرد و میگرن (روی شقیقه‌ها مالیده شود)
- دندان‌درد (به فک مالیده شود)

حدود قیمت

- ارزان

مخلوط شدن

بوی ممتاز و متمایز نعناع سوسنبر، ترکیب آن با دیگر روغن‌ها را مشکل می‌سازد، ولی در مقدار کم با مریم‌گلی، اکالیپتوس، مرزنجوش، اُسطوخودوس، رُزماری و درخت چای مطلوب است.



نت مخلوط: فوقانی

موارد عدم استعمال

روغن نعناع سوسنبر بسیار تند است و باید از رقیق‌شده آن استفاده کرد. در استفاده روی پوست، باید احتیاط کرد چون می‌تواند سبب سوزش و التهاب شود. در هنگام بارداری پرهیز شود و برای نوزادان و اطفال زیر ۳ سال استفاده نشود. اگر از هوموپاتی[1] استفاده می‌کنید سوسنبر مانع تأثیرات آن می‌شود.

1. Homeopathy

یاسمن Jasmine

Jasminum officinale یا *grandiflorum*

یاسمن یکی از قوی‌ترین عطرها است که در رایحه‌درمانی از آن استفاده می‌شود. این عطر گرم، تند و محرک، از گلهای سفید گیاه است که بعد از غروب آفتاب رایحه‌اش به بالاترین درجه می‌رسد. گلها معمولاً در طلوع آفتاب با دست چیده شده و بلافاصله برای عمل تقطیر فرستاده می‌شود. یاسمن یکی از گران‌ترین روغن‌های فرّار است که، از هزاران گل آن، یک گرم روغن حاصل می‌شود.

روغن آن به وسیله حلّال از اَبسولوت حاصل می‌شود، این روغن به رنگ قرمز مایل به قهوه‌ای است که در مقایسه با دیگر روغن‌ها تا اندازه‌ای غلیظ می‌باشد. در صنعت عطرسازی بسیار با ارزش است و در بیشتر عطرها و بعضی ادوکلن‌ها از یاسمن به علت عطر مُشک‌مانند و جذابش استفاده می‌شود.





گرچه گران‌قیمت است، ولی با مقدار بسیار کم روغن می‌توان از مزایا و رایحه یاسمن، اگر نه روزها که ساعت‌ها باقی خواهد ماند، استفاده کرد.

خواص

یاسمن در رایحه‌درمانی بسیار ارزشمند است. چون، بر احساسات تأثیر می‌گذارد، روحیه را به شدت تقویت می‌کند، نیرو می‌بخشد و افسردگی را برطرف می‌سازد. شهرت دارد که به عنوان محرک از سردمزاجی و ناتوانی جنسی می‌کاهد. در مورد اختلالات رحمی، قاعدگی توأم با درد و تسکین درد زایمان نیز مؤثر است. تأثیر یاسمن بر دستگاه تنفسی به تسکین زکام، سرفه و گرفتگی صدا کمک می‌کند. هرچند، روغن‌های ارزانی هم هست که می‌توانند به همان اندازه مؤثر باشند.

این روغن درد و گرفتگی عضلانی را نیز تسکین می‌دهد. اما مهم‌ترین فایده‌اش تأثیر آن بر سلسله اعصاب است. یاسمن می‌تواند احساس خوش‌بینی، اطمینان به خود و سرخوشی را برانگیزد. به‌ویژه در اوقاتی که شخص بی‌حوصله است و احساس خمودگی و بی‌تفاوتی می‌کند.

کاربردها

افشانه و چراغ شمعی



- افسردگی
- یائسگی
- ناتوانی جنسی
- بی‌حوصلگی
- عوارض قبل از عادت ماهانه
- سردمزاجی
- بی‌علاقگی
- زکام و دیگر ناراحتی‌های تنفسی

رقیق‌شده در کرِم پایه



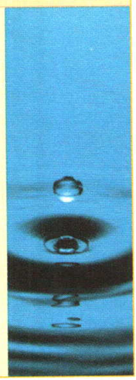
- پوست چرب
- پوست ملتهب
- پوست خشک
- پوست حساس

استنشاق بخار



- زکام
- گرفتگی صدا
- سرفه
- لارنژیت

رقیق‌شده در وان حمام یا در روغن مخلوط



- سردمزاجی
- خمودگی
- افسردگی
- پوست چرب
- پوست ملتهب
- قاعدگی توأم با درد
- عوارض قبل از عادت ماهانه
- یائسگی
- ناتوانی جنسی
- بی‌حوصلگی
- افسردگی پس از زایمان
- پوست خشک
- پوست حساس
- درد زایمان
- اختلالات رحمی
- دردهای عضلانی



حدود قیمت

• گران

مخلوط شدن

یاسمن با اُترُج و دیگر روغن مرکبات، مریم‌گلی، کُندر، گل سرخ و چوب صندل به خوبی می‌آمیزد.

نت مخلوط: میانی تا پایه

موارد عدم استعمال

یاسمن سمی نیست، حساسیت هم نمی‌دهد، ولی ممکن است برای بعضی پوست‌ها محرک باشد. توصیه می‌شود در دوران بارداری و شیر دادن از پستان، از این روغن استفاده نشود.

استفاده از روغن‌های فرّار در محیط خانه

موارد مصرف روغن‌های فرّار بسیار است به ویژه در محیط خانه. این بخش شامل چگونگی استفاده و دستورالعمل‌های آسان و سریع است. برای اطلاع از جزئیات بیشتر استفاده از روغن‌ها، به بخش به کار بردن روغن‌های فرّار (صفحه ۲۵) و برای آگاهی به میزان استفاده از مقدار روغن نسبت به گروه سنی به جدول رقیق کردن روغن‌های فرّار صفحه ۴۱-۳۹ مراجعه شود.

دوش یا حمام وان صبحگاهی

- **از خواب‌آلودگی در آمدن!**

۳ قطره اُترُج؛ ۳ قطره رزماری؛ ۴ قطره گریپ‌فروت



- **مایع شستشو:** ایده‌آل برای پوست چرب، لک‌دار و برای مردان:
۶ قطره گریپ‌فروت؛ ۲ قطره درخت چای؛ ۲ قطره رزماری
- **نشاط مرکبات:** مخلوط نشاط‌آور صبحگاهی:
۴ قطره ماندارین؛ ۴ قطره گریپ‌فروت؛ ۲ قطره بهارنارنج
- **به راحتی تنفس کردن:** این مخلوط در باز شدن گرفتگی بینی مؤثر است و برای روبرو شدن با امور روزمره آماده می‌سازد: ۶ قطره اکالیپتوس؛ ۲ قطره مریم گلی؛ ۲ قطره کُندر.

انجام امور خانه همراه با روغن‌های فرّار

روغن‌های فرّار به سبب خاصیت ضد باکتری برای نظافت خانه مفیدند و از لحاظ محیط زیست قابل اطمینان‌تر از بسیاری مواد شیمیایی می‌باشند.

- **افشانه ضدعفونی‌کننده،** برای تمیز کردن سطح پیشخوان آشپزخانه و ضدعفونی محل بازی بچه‌ها: ۱۵۰ میلی‌لیتر سرکه سفید؛ ۱۰۰ میلی‌لیتر آب؛ ۲۰ قطره درخت چای. روغن‌ها را همراه با آب و سرکه سفید در افشانه بریزید، تکان دهید و بپاشید.
- **تمیز کردن جاروبرقی،** همراه با جارو کشیدن، اتاق را خوشبو و تروتازه کنید: ۸ قطره روغن فرّار روی یک تکه پنبه ریخته داخل کیسه جاروبرقی بگذارید یا ۸ قطره روغن به فیلتر ماهوتی جارو بریزید.
۶ قطره اکالیپتوس با ۲ قطره چوب صندل، یا ۸ قطره چوب سدر.
- **رایحه‌درمانی فرش،** به کمک روغن‌های فرّار بر طول عمر فرش بیافزایید: بی‌کربنات دوسود، گِل سرشور یا پودر تالک بی‌بو را در کیسه پلاستیکی بریزید؛ ۳۰ قطره روغن اضافه کرده سر کیسه را ببندید و آن را تکان دهید. چند ساعت صبر کنید تا روغن جذب پودر شود. آنگاه روی فرش پاشیده و بعد از نیم ساعت جارو شود.





• **شستنی‌ها را معطر کنید**، ۴ قطره روغن اُترُج یا هر نوع دیگر روغن مرکبات در کشو جای مایع نرم‌کننده ماشین لباسشویی بریزید تا شستنی‌ها معطر شود.

خوشبوکننده‌های اتاق

در یک بطر افشانه، ۱۰ قطره روغن فرّار و ۲۵۰ میلی‌لیتر آب بریزید. تکان دهید و در اتاق بپاشید. هوای گرفته یا دود سیگاری اتاق و یا بوی آشپزخانه برطرف می‌شود. برای این مخلوط می‌توان از چراغ‌شمعی نیز استفاده کرد.

• **برطرف کردن بوی آشپزخانه**: ۲ قطره نعناع، ۴ قطره اُسطوخودوس، ۴ قطره مریم‌گلی.

• **برطرف کردن بوی دود سیگار**: ۲ قطره رزماری؛ ۳ قطره درخت چای، ۵ قطره اکالیپتوس.



چند مخلوط برای بالا بردن روحیه

در چراغ‌شمعی یا بطر افشانه از این مخلوط‌ها، استفاده کنید. حال و هوای اتاق بهتر می‌شود.

قهوه پیش از ظهر: مخلوط نشاط‌آور در هنگام استراحت صبحگاهی برای صرف قهوه و بیسکویت: ۵ قطره نارنگی؛ ۳ قطره اُترُج؛ ۲ قطره شمعدانی عطری.

مهمانی شام در فضای آرام: این مخلوط حاوی بوی مناسب مردان و زنان، هر دو است: ۶ قطره اُترُج؛ ۲ قطره شمعدانی عطری؛ ۲ قطره چوب صندل.

شب‌های وسوسه‌انگیز: این مخلوط برای ایجاد فضای آرام در هنگام شب و برای اتاق خواب عالی است! ۲ قطره ایلانگ ایلانگ؛ ۲ قطره روغن گل سرخ؛ ۶ قطره گریپ‌فروت.

گرمابخش ایام کریسمس: مخلوط گرم‌کننده برای شب‌های سرد زمستان؛ ۷ قطره ماندارین؛ ۲ قطره کُندر؛ ۱ قطره زنجبیل.

شمع خانگی

ساخت آن‌ها آسان است.

۱. یک شمع درشت انتخاب کنید با روغن دلخواه، شاید هم یکی از مخلوط‌های بالا.

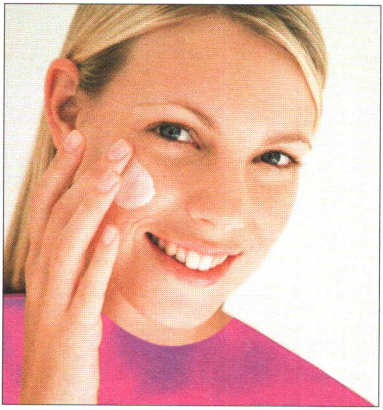
۲. شمع را روشن کنید، چند دقیقه صبر کنید تا موم اطراف فتیله آب شود. بعد خاموش کنید.

۳. روغن مورد نظر را روی موم آب‌شده بریزید و شمع را دوباره روشن کنید. رایحه تا مدت ۳۰ دقیقه می‌ماند. اگر می‌خواهید بوی خوش ادامه داشته باشد، جریان از نو تکرار شود.

مراقبت از پوست با رایحه‌درمانی

روغن‌های فرّار خودبخود به زیبایی و مراقبت از مو ارتباط داشته و برای سلامت مو، پوست و بدن بسیار مفیدند.





کرِم صورت

در مخلوط‌ها از کرِم یا لوسیون پایه استفاده کنید یا خودتان مطابق دستور زیر کرِم طبیعی بسازید.

- **کرِم خانگی ۱۰۰٪ طبیعی**، کرِم غلیظ برای تمیز کردن صورت، و مرطوب کننده رقیق و یا کرِم دست. ۴۰ میلی‌لیتر روغن بادام شیرین؛ ۱۰ گرم موم زنبور عسل؛ ۴۰ میلی‌لیتر گلاب (یا عرق بهارنارنج).
- **کرِم کره کاکائو**، کرِم غلیظ پوست صورت؛ ۵۰ میلی‌لیتر روغن بادام شیرین؛ ۳۵ گرم کره کاکائو؛ ۱۰ گرم موم زنبور عسل؛ ۴۵ میلی‌لیتر گلاب.

از این مخلوط سه شیشه ۵۰ گرمی کرِم حاصل می‌شود. حداکثر ۲۰ قطره روغن فرار به شیشه ۵۰ گرمی اضافه شود.

۱. موم زنبور عسل و کره کاکائو را نازک بریده در کاسه‌ای روی آب داغ حل کنید. (روش بُن‌ماری)[1]

1. bain marie

۲. روغن پایه را گرم کرده به تدریج اضافه کنید.
۳. گلاب را گرم کرده و به تدریج اضافه کنید، و مانند سس مایونز مرتب هم بزنید تا تمام گلاب مصرف شود.
۴. در شیشه تیره‌رنگ ضدعفونی‌شده بریزید و در یخچال بگذارید. این کرِم چندین ماه در یخچال دوام خواهد داشت.
۵. هرگاه شیشه کرِم دیگری نیاز بود، کرِم را به روش بُن‌ماری مجدداً آب کنید. وسوسه نشوید کرِم را در ماکروویو گرم کنید. موجب دردسر خواهد شد.
۶. روغن فرار دلخواه را به مقدار لازم به کرِم آب‌شده اضافه کنید و هم بزنید.

مخلوط برای تهیه کرِم صورت

برای تهیه کرِم بر اساس توصیه‌های زیر، برای هر شیشه ۲۵ گرمی ۸ قطره روغن فرار مصرف شود.

- **احیای پوست خشکیده:** مرطوب‌کننده برای ترمیم پوست خشک. کرِم پایه یا کرِم خانگی غلیظ، مخلوط با ۳ قطره بابونه؛ ۳ قطره بهارنارنج؛ و ۲ قطره گل سرخ.
- **طراوت بخشیدن به پوست بزرگسالان:** این مخلوط پوست اشخاص مسن را طراوت می‌بخشد. چین‌وچروک را کاهش می‌دهد. کرِم پایه یا کرِم خانگی غلیظ (صفحه ۱۳۴) مخلوط با ۴ قطره کُندر، ۲ قطره بهارنارنج، ۲ قطره گل سرخ.
- **روغن خنثی‌کننده:** مناسب برای پوست چرب، لوسیون پایه مخلوط با ۴ قطره اُترُج؛ ۲ قطره سرو کوهی؛ ۲ قطره کُندر.
- **فرو نشاندن جوش صورت:** برای اشخاصی که پوست آن‌ها مستعد جوش زدن است، با خاصیت قبض‌کننده و رایحه‌ای مردانه؛ ایده‌آل

پسران نوجوان. لوسیون پایه مخلوط با روغن جوجوبا به عنوان حلّال؛ ۳ قطره درخت چای؛ ۳ قطره رزماری؛ ۲ قطره کُندر.

عطریات

- **عطر:** روغن دلخواه را در روغن جوجوبا حل کنید، مانند گُل سرخ یا یاسمن، یا از ترکیب زیر استفاده کنید: ۲ قطره یاسمن، ۶ قطره ایلانگ ایلانگ؛ در ۱۰ میلی‌لیتر روغن جوجوبا.
- **ادوکلن:** ادوکلن خودتان را درست کنید. این دستورالعمل بر اساس ترکیبات ادوکلنی است که ناپلئون استفاده می‌کرد. ۳۰ قطره اُترُج؛ ۱۵ قطره لیمو؛ ۱۵ قطره پرتقال؛ ۸ قطره بهارنارنج؛ ۸ قطره اُسطوخودوس؛ ۴ قطره رزماری؛ ۱۰۰ میلی‌لیتر آب مقطر؛ الکل با درجه مناسب برای عطر یا ودکا.

۱. روغن‌ها را در بطر شیشه‌ای تیره‌رنگ بریزید. آب مقطر را اضافه کنید و شیشه را تکان دهید. الکل از نوع مناسب برای عطر یا ودکا، بر دوام آن می‌افزاید.



ناپلئون بناپارت؛ ادوکلن او الهام‌بخش ترکیبات بالا است.

۲. قبل از استفاده، چندین روز یا چند هفته بطری در جای تاریک و خنک نگهداری شود تا ترکیب جا افتد.

- **ادوکلن مخصوص بعد از اصلاح صورت:** به همان روش ادوکلن تهیه شود؛ ۸ قطره اُترُج؛ ۶ قطره سرو کوهی؛ ۶ قطره اُسطوخودوس؛ ۳ قطره چوب صندل؛ ۳ قطره کُندر مخلوط در ۵۰ میلی‌لیتر روغن نارون کوهی و ودکا یا الکل مناسب برای عطرسازی.

مراقبت از مو با رایحه‌درمانی

- **شامپو:** ۲۵ قطره روغن دلخواه را با شامپوی پایه مخلوط کنید و در بطری تیره‌رنگ نگهدارید.
- **شوره سر:** ۱۵ قطره درخت چای؛ ۱۰ قطره رزماری.
- **ماده ترمیمی:** برای کاهش ریزش ناگهانی مو[1]: ۵ قطره مریم‌گلی؛ ۵ قطره اُسطوخودوس؛ ۱۵ قطره رزماری.
- **ترکیبی برای موهای چرب:** ۱۵ قطره گریپ‌فروت؛ ۵ قطره سرو کوهی؛ ۵ قطره رزماری.

خواب خوش با رایحه‌درمانی

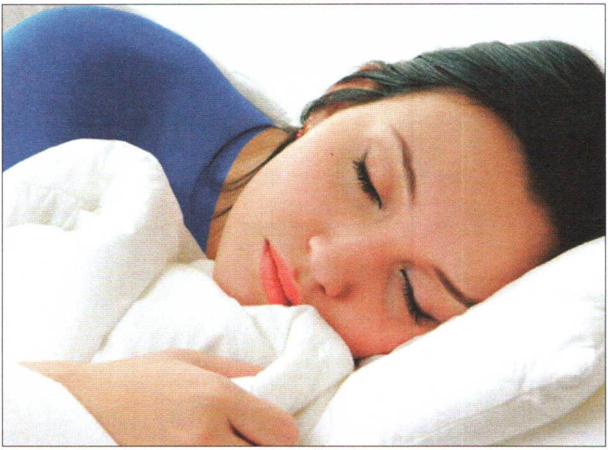
ترکیب برای حمام وان

برای استفاده از روغن‌های فرّار در وان به صفحه ۳۱ مراجعه شود.

- **خواب شیرین:** وان را از آب پر کنید، ۴ قطره مریم‌گلی؛ ۲ قطره بهارنارنج؛ و ۲ قطره چوب صندل در آب وان بریزید؛ در آن دراز کشیده و به عالم رؤیا بروید.

---

1. Alopecia



- **تسکین عضله‌های دردناک:** ۲ قطره بابونه، ۵ قطره اُسطوخودوس و ۳ قطره مرزنجوش.
- **خوش‌خوابی:** اگر به دشواری به خواب می‌روید، این روش ساده کمک خواهد بود. قبل از دراز کشیدن، چند قطره اُسطوخودوس، (یا اگر ترجیح می‌دهید بابونه)، چهار گوشه بالش بریزید. شیشه روغن را نزدیک تختخواب بگذارید، تا اگر بیدار شدید، چند قطره دیگر بریزید. (اگر ملافه‌ها کم‌رنگ است از روغن تیره‌رنگ استفاده نشود).

رایحه‌درمانی در محیط کار

به یاد داشته باشید که برای کاهش فشارهای عصبی محیط کار، از عصاره‌های دلخواه به همراه داشته باشید.

در اتومبیل

از این روغن‌ها برای رفع تنش در هنگام رانندگی می‌توان استفاده کرد. شاید هم برای بیدار ماندن هنگام رانندگی به‌طرف محل کار.

- **مسافرت همراه با تنش؟** ۳ یا ۴ قطره روغن نعناع یا اکالیپتوس روی دستمال کاغذی بریزید و مقابل دریچه خروجی هوای گرم قرار دهید. داخل اتومبیل خوشبو می‌شود. یا این که چند قطره روغن روی فرش





کف اتومبیل ریخته شود. مواظب باشید روی فرش کم‌رنگ روغن تیره‌رنگ ریخته نشود.

مخلوط مخصوص محیط کار

در انتخاب نوع مخلوط باید مراقب بود که برای سایر همکاران هم‌اتاق نیز بدون اشکال باشد، به عنوان مثال، مانند اشخاص باردار یا مبتلایان به فشار خون بالا، (به توصیه‌های ایمنی صفحه ۴۲ مراجعه شود). در دفتر کار بهتر است از افشانه‌های برقی استفاده شود.

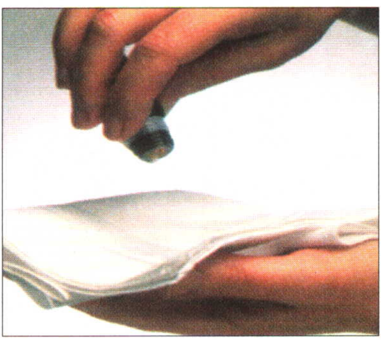
- **رفع سرماخوردگی:** هنگامی که همکاران دچار سرماخوردگی و آنفلوانزا می‌شوند برای کاهش شیوع بیماری عفونی ضروری است؛ ۴ قطره اکالیپتوس؛ ۲ قطره درخت چای؛ ۲ قطره رزماری.
- **نیروی محرک ذهن:** وقتی برای مذاکره در یک جلسه مهم و یا رویارویی با کاری چالش‌برانگیز، به نیروی فکری بیشتری نیاز دارید؛ ۲ قطره نعناع؛ ۳ قطره رزماری؛ ۳ قطره اکالیپتوس.

- **هفته قبل از عادت ماهانه:** هرگاه شما یا همکارانتان از عوارض قبل از عادت ماهانه رنج می‌برید، برای راحتی خود از این مخلوط استفاده کنید: ۲ قطره اُترُج؛ ۲ قطره مریم‌گلی؛ ۳ قطره شمعدانی عطری؛ یک قطره گل سرخ یا بهارنارنج.
- **مخلوط انرژی‌زا:** اگر در اواخر روز نیروی شما رو به تحلیل است از این مخلوط نیروبخش استفاده کنید: ۴ قطره اُترُج؛ ۴ قطره گریپ‌فروت؛ ۲ قطره سرو کوهی.
- **تنش در محل کار:** این مخلوط جو متشنج اداره را آرام می‌سازد: ۲ قطره مرزنجوش؛ ۱ قطره مریم‌گلی؛ ۳ قطره اُترُج؛ ۳ قطره گریپ‌فروت.

فواید دستمال

چند قطره روغن فرّار روی دستمال کاغذی و یا دستمال پارچه‌ای در ایام روز بسیار مؤثر است. اگر پوست حساس دارید دقت کنید روغن به طور مستقیم با پوست بدن تماس نداشته باشد.

- **سرماخوردگی، گرفتگی سینوس‌ها یا سردرد:** ۲ تا ۳ قطره اکالیپتوس یا ۱ قطره نعناع روی دستمال کاغذی بریزید و داخل پیراهن، بلوز



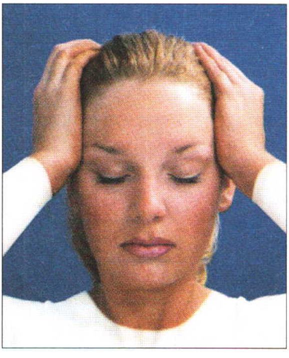
یا سینه‌بند بگذارید. حرارت بدن رایحه را پخش کرده، رفع خستگی می‌کند.

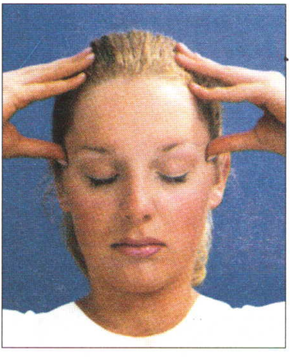
- **شرایط اعصاب‌خوردکن:** قبل از یک سخنرانی، امتحان یا شاید پیش از مراجعه به دندانپزشک، از روغن اُسطوخودوس استفاده کنید. ۳ تا ۴ قطره اُسطوخودوس روی دستمال کاغذی بریزید و مثل بالا استفاده کنید.
- **می‌خواهید سر حال باشید:** ۳ تا ۴ قطره اُترُج یا گریپ‌فروت بر روی یک دستمال کاغذی بریزید و مانند بالا استفاده کنید.

ماساژ در محیط کار

اگر در هنگام کار اداری گرفتار سردردهای عصبی می‌شوید با چند روش ساده ماساژ با روغن اُسطوخودوس، آرامش می‌یابید.

- **مالش شقیقه:** یک قطره اُسطوخودوس روی انگشتانتان بریزید و به شقیقه‌ها (فرورفتگی جزیی در امتداد ابروها) بمالید. به آرامی و برخلاف جهت ساعت با سر انگشتان شقیقه‌ها را ماساژ دهید. بلافاصله تسکین می‌دهد.







• **فشار به شقیقه:** یک قطره روغن اُسطوخودوس به کف دست بریزید و این روش را برای تسکین سردرد امتحان کنید. دست‌ها را به دو طرف سر بگذارید به طوری که کف دست‌ها روی شقیقه‌ها قرار گیرد و نوک انگشتان دست به طرف سقف باشد. سرتان را با پاشنه دست‌ها با حرکت دایره‌وار بمالید، سپس سر را بین دو دست به شدت فشار داده و در همان حال دست‌ها را به طرف بالا کشیده و موها را با انگشتان گرفته و با ملایمت به طرف بالا بکشید.

با این روش شگفت‌انگیز احساس می‌شود که دردِ سر، از کله شخص خارج و دور شده است.

• **خستگی چشم:** اگر ساعات طولانی در مقابل کامپیوتر می‌نشینید، ممکن است دچار خستگی چشم شوید. برای اطمینان خاطر، مرتباً دید چشم معاینه شود و به طور منظم به چشمان خود در مقابل مونیتور استراحت دهید. با روش زیر هر نوع خستگی چشم تخفیف می‌یابد:

آرنج را روی میز گذارده، کاسه دست‌ها را روی چشمان بستهٔ شده قرار دهید. چند دقیقه‌ای این حالت را حفظ کنید. گرمای کف دست، چشمان خسته و دردناک را آرامش می‌دهد.

مخلوط کردن

در پی کاربرد و استفاده از عصاره‌ها، مرحله بعد خلاقیت در تهیه مخلوط است.

در تحقیقات اولیه رایحه‌درمانی، در یافته‌اند که مخلوط ۳ یا ۴ روغن از لحاظ درمانی اثر بیشتری دارد تا مصرف روغن‌ها به تنهایی. هرگاه چندین روغن با هم مخلوط شود خواص آن‌ها افزایش می‌یابد و در مجموع، تأثیر بیشتری خواهد داشت تا به صورت جداگانه مصرف شود. با استفاده از این دانش، بیشتر متخصصین رایحه‌درمانی در تهیه مخلوط برای مشتریان خود از آمیزه روغن‌های مختلف استفاده می‌کنند. در این صورت، متخصص رایحه‌درمانی می‌تواند در یک زمان با توجه به تمام نیازهای جسمی و روحی مراجعه‌کنندگان، به بیش از یک عارضه بپردازد.

در تهیه مخلوط از روغن‌های فرّار، به چندین عامل باید توجه شود:

- توجه به وضعیت کنونی سلامتی فرد برای علاج مشکلات جسمی و روحی.
- مهم آن که از روغن‌هایی استفاده شود که به‌خوبی با هم مخلوط شده و رایحه دلپذیری ایجاد کنند.
- از جمله موارد دیگری که باید مورد توجه قرار داد، این که، آیا شخص به یک مخلوط نشاط‌آور نیاز دارد یا مخلوطی برانگیزنده: شاید رانندگی می‌کنند یا بعداً از منزل خارج می‌شوند، یا شاید چون هنگام شب است یک مخلوط آرام‌بخش مناسب باشد.

یکی از مهمترین جنبه‌های آمیزه این است که بوی آن برای شخص

خوش‌آیند باشد. در غیر این صورت، معلوم شده است که از لحاظ درمانی روغن‌های فرّار تأثیر کمتری خواهند داشت.

مخلوط مطلوب را می‌توان با روش‌های گوناگون و امکان گزینش بسیار و مقدار زیادی جابجایی به دست آورد. روش‌ها شامل مخلوط کردن روغن‌ها بر مبنای نت‌های فوقانی، میانی و پایه است، شیوه‌ای مشابه آنچه در عطرسازی به کار می‌رود؛ استفاده از روغن‌های یک تیره گیاهی؛ یا با مخلوط کردن روغن تیره‌های مشخص با همدیگر.

ترکیبات یک تیره

از آنجا که گیاهان یک خانواده با هم جور هستند مخلوط آن‌ها آمیزه مطلوبی خواهد بود. مثل رُزماری، مریم‌گلی و اُسطوخودوس، در خانواده مرکبات، پرتقال، ماندارین و اُترُج به خوبی مخلوط می‌شوند. تیره‌های دیگر از جمله گل‌ها، مانند گل سرخ، بهارنارنج و ایلانگ ایلانگ.

با ترکیب تیره‌های مختلف، آمیزه‌های متنوعی به دست می‌آید. تیره







ادویه و مرکبات با هم به خوبی مخلوط می‌شوند ــ نمونه آن، پرتقال و زنجبیل. صمغ‌ها، مثل کُندر با گل و روغن مرکبات و با چوب، مانند کُندر و چوب صندل.

نت‌های فوقانی، میانی و پایه

هنگامی که سه نوع روغن برای تهیه یک آمیزه کاملاً متعادل با هم مخلوط می‌شوند، به‌عنوان مخلوط همیارانه[1] و مؤثر شناخته می‌شود و غالباً از یک روغن با نت فوقانی و یک روغن با نت میانی و یک روغنی که در رده روغن نت پایه طبقه‌بندی شده، ترکیب شده است. این روش رده‌بندی روغن‌های فرّار، مانند نت موسیقی که ترکیب آن‌ها نوعی هم‌آهنگی متعادلی را تشکیل می‌دهد، شیوه رایج تولید در عطرسازی می‌باشد.

نت فوقانی[2]

این روغن‌ها به سرعت می‌پرند، ضد ویروس نیز هستند، مثل درخت چای، اکالیپتوس و روغن مرکبات. روغن‌های نت بالا ملایم، سبک و اغلب نشاط‌آور است، مثل اُترُج که برای افسردگی ایده‌آل است. بیشتر روغن‌های نت بالا ارزان‌قیمت‌اند.

نمونه روغن‌های نت فوقانی

- نعناع
- درخت چای
- تمام روغن‌های مرکبات
- اکالیپتوس

1. synergistic 2. Top Note

نمونه روغن‌های نت میانی	
• شمعدانی عطری (تحریک‌کننده و آرامش‌دهنده)	• بابونه
• مریم‌گلی	• مرزنجوش
• اُسطوخودوس	• رزماری

نت میانی[1]

این روغن‌ها مرکز مخلوط را تشکیل داده و اغلب متعادل‌کننده‌اند. رایحه آن‌ها ممکن است بلافاصله آشکار نشود ولی بعد از چند ساعت بوی آن معلوم می‌شود. بیشتر روغن‌های فرّار زیر این دسته طبقه‌بندی شده‌اند.

نت پایه

این روغن‌ها بیشتر بر احساسات اثر داشته و به ویژه برای فرو نشاندن فشار عصبی مؤثر هستند. رایحه این روغن‌ها سبک، تند و قوی است با طبیعتی آرام‌بخش. بوی آن‌ها بلافاصله آشکار نمی‌شود ولی بعد از یکی دو ساعت رایحه پرورانده می‌شود و ساعت‌ها، گاهی یکی دو روز باقی می‌ماند. بیشتر روغن‌های گران قیمت از این دسته‌اند.

نمونه روغن‌های نت پایه	
• کُندر	• زنجبیل
• چوب صندل	• یاسمن
• گل سرخ	• ایلانگ ایلانگ

1. Middle Note

مخلوط کردن را امتحان کنید

هرگاه برای استفاده در وان حمام یا ماساژ، برای خودتان یا دوستتان از مخلوط روغن استفاده می‌کنید سعی کنید آمیزه‌ای از چند روغن فرّار را تجربه کنید، نمودار صفحه‌های ۱۷۶-۱۶۷ به انتخاب یک مخلوط مناسب کمک خواهد کرد. به عنوان یک راهنمایی ساده از هر نت یک روغن انتخاب کنید و از روغن با نت فوقانی و پایه کمتر استفاد کنید.

برای مثال: روغن نت فوقانی اُترُج: ۳ قطره؛ روغن نت میانی روغن اُسطوخودوس: ۵ قطره؛ روغن نت پایه روغن ایلانگ‌ایلانگ: ۲ قطره.

روغن‌های بسیار معطر

عطر دسته‌ای از روغن‌ها آنچنان قوی است که آمیزش آن‌ها را با روغن‌های دیگر مشکل می‌سازد. بعضی دیگر می‌توانند رایحه غالب در یک مخلوط باشند.

در استفاده از این روغن‌ها، بهتر است ابتدا فقط یک قطره به مخلوط

روغن‌های بسیار معطر و تند	
• بابونه	• کُندر
• اکالیپتوس	• یاسمن
• زنجبیل	• گل سرخ
• نعناع	• ایلانگ‌ایلانگ
• درخت چای	• شمعدانی عطری
• مریم‌گلی	• بهارنارنج
• مرزنجوش	• رزماری

اضافه شود، اگر به اندازه کافی تند نشد یک قطره دیگر اضافه شود. بیشترین مقدار مورد نیاز در مخلوط ۲ تا ۳ قطره است. قسمت الف تا ی روغن‌های فرّار (صفحه ۱۲۸-۴۹) فهرستی است از توصیه‌ها برای مخلوط کردن هر روغن هم‌چنین روغن‌های سازگار با آن‌ها.

چگونگی استفاده از جدول مرجع روغن‌های فرّار

برای ساختن مخلوطی ایده‌آل با توجه به وضعیت جسمی و روحی کنونی شخص مورد نظر از جدول صفحات ۱۷۶-۱۶۷ استفاده شود.

نمونه‌هایی از چگونگی استفاده از جدول‌ها در زیر آمده است.

نمونه ۱:

یک زن ۴۵ ساله با افسردگی خفیف و بی‌خوابی که شاید به یائسگی مربوط باشد.

۱. به ردیف اعصاب مراجعه کنید، کلمه افسردگی را پیدا کرده جدولی با سه عنوان برای روغن‌های نت فوقانی، میانی و پایه ترسیم کنید.

۲. سپس روغن‌هایی را که برای این مورد مناسب است زیر عنوان مربوطه فهرست کنید.

۳. برای بی‌خوابی (زیر عنوان اعصاب) و یائسگی (زیر عنوان عادت ماهانه) نیز به همچنین.

۴. روغن‌هایی را که برای هر یک از موارد مناسب است پیدا کنید (به جدول ذیل مراجعه شود) می‌بینید که:

- مریم‌گلی روغن نت فوقانی است که برای هر سه حالت مفید است؛
- بابونه از دسته نت میانی برای افسردگی، بی‌خوابی و یائسگی سودمند است.

• در نت پایه گل سرخ و بهارنارنج برای هر سه حالت مفیداند و انتخاب هر کدام از آن‌ها مربوط به سلیقه شخصی است.

مخلوط مناسب در این مورد مریم‌گلی، بابونه و گل سرخ یا بهارنارنج است.

برای استفاده بیشتر از خواص این مخلوط، می‌توان از آن به وسیله حمام وان، ماساژ یا چراغ‌شمعی استفاده کرد. چون رایحه هر سه روغن تند است، از قطره کمتری استفاده کنید.

نمونه ۱			
بیماری	**نت فوقانی**	**نت میانی**	**نت پایه**
افسردگی	اُترُج، **مریم‌گلی،** ماندارین، گریپ‌فروت	اُسطوخودوس، **بابونه،** شمعدانی‌عطری	ایلانگ‌ایلانگ، **گل‌سرخ،** **بهارنارنج،** چوب صندل، یاسمن، کُندر
بی‌خوابی	**مریم‌گلی،** ماندارین	اُسطوخودوس، **بابونه،** سرو کوهی، مرزنجوش	**گل سرخ،** **بهارنارنج،** چوب صندل، ایلانگ‌ایلانگ
یائسگی	**مریم‌گلی**	شمعدانی عطری، **بابونه**	**گل سرخ،** کُندر، یاسمن، **بهارنارنج**

در مخلوطی از ۲۰ میلی‌لیتر روغن حلّال، مانند هسته انگور، روغن‌ها را به ترتیب زیر مصرف کنید؛ ۳ قطره مریم‌گلی، ۲ قطره بابونه و ۲ قطره گل سرخ.

چون سن این خانم زیر ۶۵ سال است حداکثر از ۱۰ قطره روغن‌های فرّار در ۲۰ میلی‌لیتر روغن حلّال می‌توان استفاده کرد.

نمونه ۲:

یک مرد ۷۰ ساله مبتلا به آرتروز، فشار خون بالا و واریس.

۱. روغن‌های فرار هر بیماری را مانند قبل زیر سه عنوان بگذارید.

۲. روغن‌هایی را انتخاب کنید که برای هر سه این بیماری‌ها مناسب باشد. در این صورت فقط روغن اُسطوخودوس مناسب است، اما مریم‌گلی و بهارنارنج هم برای هر دو بیماری مؤثرند.

برای این ناراحتی مخلوط مطلوب، مریم‌گلی، اُسطوخودوس و بهار نارنج خواهد بود.

۳. برای روغنِ نت پایه، بهارنارنج فقط برای دو بیماری مؤثر است، فشار خون بالا و واریس. از بهارنارنج هم می‌شود برای این دو بیماری استفاده کرد، و اُسطوخودوس برای آرتروز سودمند است. از اکالیپتوس، زنجبیل یا کُندر می‌توان در مخلوط دیگری برای تسکین آرتروز استفاده کرد.

بنابراین می‌توان از مریم‌گلی، اُسطوخودوس و بهارنارنج به وسیله ماساژ استفاده کرد، در صورتی که از اکالیپتوس، اُسطوخودوس و زنجبیل یا کُندر می‌توان در مخلوط حمام وان مصرف کرد.

۴. سن این شخص بالای ۶۵ سال است باید روغن فرّار کمتری مصرف کرد.

۵. مخلوط برای ماساژ، در ۲۵ میلی‌لیتر روغن حلّال، حداکثر ۵ قطره

روغن فرّار اضافه کنید؛ ۲ قطره مریم‌گلی؛ ۲ قطره اُسطوخودوس و یک قطره بهارنارنج.

۶. مخلوط برای حمام وان، ۲ قطره اکالیپتوس، ۲ قطره اُسطوخودوس و یک قطره زنجبیل یا کُندر.

این دستورالعمل‌ها سخت و مشکل نیستند، فقط راهنمایی است برای مخلوط کردن. آمیختن، سلیقه شخصی است، پس لازم است تجربه کنید تا مخلوط و رایحه‌ی مطلوب خودتان را پیدا کنید، مخلوط شما مبارک.

نمونه ۲			
بیماری	**نت فوقانی**	**نت میانی**	**نت پایه**
فشارخون بالا	**مریم‌گلی**	مرزنجوش، **اُسطوخودوس**	ایلانگ‌ایلانگ، **بهارنارنج**
واریس	نعناع	**اُسطوخودوس،** سرو کوهی، رُزماری	**بهارنارنج**
آرتروز	**اکالیپتوس**	بابونه، سرو کوهی، **مرزنجوش،** رُزماری، اُسطوخودوس	زنجبیل، **کُندر**

روغن‌های حلّال

روغن‌های حلّال روغن‌های نباتی است که برای ماساژ با روغن‌های فرّار از آن‌ها استفاده می‌شود.

در رایحه‌درمانی، بیشتر از دو نوع روغن حلّال استفاده می‌شود. هسته انگور و بادام شیرین. مطلوب، استفاده از روغن‌های تصفیه‌نشده است که با روش فشردن سرد استخراج شده است چون از عالی‌ترین روغن‌های گیاهی موجود می‌باشند که حاوی ویتامین‌های بسیار بوده و برای پوست مفیداند، حتی اگر به‌تنهایی مصرف شوند.

درجه رقت مخلوط روغن فرّار در روغن حلّال باید به نسبت ۳-۲ درصد باشد.



هسته انگور (Vitis Vinifera)

این روغن ماساژ پرطرفدار، از بادام شیرین ارزان‌تر است و از لحاظ غلظت کمی رقیق. به رنگ سبز روشن است، اندکی بو دارد. دارای اسید لینولیک[1] و ویتامین E است و برای هر نوع پوست سودمند.

بادام شیرین (Prunus Amygdalis)

یکی از پرطرفدارترین روغن‌های حلّال است، بدون بو، بدون رنگ و حاوی ویتامین‌های A ، B و E . چون کمی از هسته انگور غلیظ‌تر است برای پوست‌های خشک، اگزما و داءالصدف مفید است و به تسکین خارش، سوزش و خشکی پوست کمک می‌کند.

سایر روغن‌های حلّال

سایر روغن‌های حلّال، بیشتر تخصصی، گران‌تر و بعضی غلیظ‌تراند. چنانچه برای ناراحتی پوستی نیاز به روغن حلّال پیدا کنید، داشتن آن‌ها مفید است. این روغن‌ها را به میزان ۲۵٪ نسبت به کل مخلوط روغن‌های حلّال اضافه کنید.

هسته زردآلو و هلو (Prunus Armenica)

خواص این روغن گیاهی بدون رنگ و بو مشابه بادام شیرین است. اگر به آجیل حساسیت دارید و نمی‌توانید روغن بادام شیرین مصرف کنید، ایده‌آل است. به علت ترکیب سبک و قابلیت جذب سریع، این روغن برای پوست خشک و سنین بالا مناسب است.

---

1. Acid Linolic



آواکادو (Persea Americana)

بهتر است از تصفیه‌نشده این روغن استفاده شود که رنگ سبز و ظاهری خمیرمانند دارد. دارای خواص نگهدارنده عالی. حاوی مقدار زیادی ویتامین E، و همچنین ویتامین‌های A، B و D.

از آواکادو به عنوان بخشی از مخلوط برای ناراحتی‌های عضلانی، خشکی پوست و چین‌وچروک استفاده شود.

گل همیشه بهار (Calendula Officinalis)

شهرت دارد که خواص ضد التهاب آن برای پوست‌های ملتهب و ترک‌خورده بسیار سودمند است.خواص آن به التیام ناراحتی‌های پوستی مانند زخم، التهاب، حساسیت‌های پوستی، پوست ترک‌خورده و اگزمای خشک کمک می‌کند. به رنگ نارنجی است. روغن آن از گل‌های طلایی‌رنگ، که گل جعفری نیز می‌گویند، به دست می‌آید.

جوجوبا[1] (Simmondsia Chinensis)

هوهوبا تلفظ می‌شود، هوهوبا در واقع روغن گیاه نیست بلکه موم مایع است و به عنوان جانشینی برای روغن اسپرم نهنگ می‌باشد. روی پوست چربی نمی‌گذارد و از لحاظ بافت شبیه خود پوست است و به راحتی جذب می‌شود. هوهوبا به رنگ طلایی روشن و دارای اسید میریستیک[2] است که خاصیت ضد التهاب دارد و در مخلوط برای روماتیسم و آرتروز مفید است.

برای مواردی چون جوش صورت، پوست خشک بدن و پوست خشک سر، داءالصدف و اگزما عالی است.

هسته گل سرخ[3] (Rosa rubiginosa)

روغن هسته گل سرخ قرمز خوش‌رنگی است با محتوای مقدار زیادی چربی اشباع‌نشده که به بازسازی مجدد پوست کمک می‌کند و برای مداوای جای زخم، خراشیدگی، سوختگی (از جمله آفتاب‌سوختگی) اگزما و کاهش چین‌وچروک و تغییر رنگ پوست، ایده‌آل است.

جوانه گندم (Triticum vulgare)

این روغنی است به رنگ تند نارنجی مایل به قهوه‌ای با رایحه‌ای متمایز، محتوای تعداد زیادی ویتامین E است که به آن خاصیت نگهدارنده می‌دهد، اضافه کردن این روغن به مخلوط‌ها به بالا بردن عمر مفید آن‌ها کمک

---

۱. Jojoba درختچه‌ای است همیشه سبز که دارای ارزش اقتصادی زیاد به سبب داشتن روغن مخصوص در دانه‌های آن است، و در مصارف صنعتی و دارویی از آن استفاده می‌شود. در سال‌های اخیر به ایران وارد شده در بعضی مناطق جنوبی کشور کاشته شده است. این گیاه بومی کالیفرنیا است.

2. Myristic Acid

3. Rose - Hip seed

می‌کند. به علت غلظت بالا و رایحه تند این روغن حلّال در مخلوط به میزان ۱۰-۵ درصد نسبت به کل روغن‌های حلّال استفاده شود.

برای پوست‌های اشخاص بالغ و خشک، ترک‌خوردگی و جای زخم بسیار خوب است، ولی چون روغنی است غلیظ و تند، استفاده از آن به‌تنهایی دشوار است. برای اشخاصی که به گندم حساسیت دارند مصرف نشود.

سایر فرآورده‌ها

صبر زرد[1] (Aloe barbadenisis)

روغن حلّال نیست ولی فراورده‌ایست طبیعی با بسیاری خواص مفید. ژل آن را می‌توان برای پوست استفاده کرد و مخلوط شده آن با روغن‌های فرّار برای کاهش التهاب ناشی از اگزما، داءالصدف و آفتاب‌سوختگی مفید می‌باشد.

1. Aloe vera

کمک‌های اولیه و بیماری‌های متداول

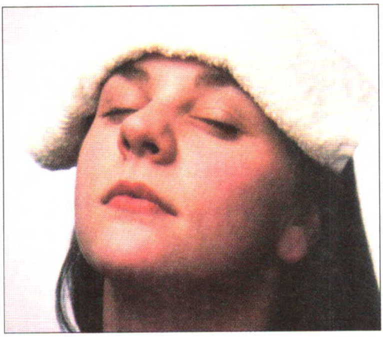
کمک‌های اولیه

روغن‌های فرّار به علت دارا بودن خواص عالی ضد ویروس و ضدعفونی کننده، برای کمک‌های اولیه بسیار با ارزش‌اند و اُسطوخودوس و درخت چای در جعبه کمک‌های اولیه از واجبات است.

ژل شفابخش

ترکیب اُسطوخودوس و درخت چای با ژل صبر زرد، ژلی است مناسب برای بیشتر پیش‌آمدهای غیرمترقبه مانند بریدگی، خراشیدگی، سوختگی سطحی و نیش‌زدگی.

• در یک شیشه ۳۰ گرمی ژل صبر زرد، ۷ قطره درخت چای و ۸ قطره



اُسطوخودوس ریخته مخلوط کنید و شیشه را برای کمک‌های اولیه اضطراری در یخچال نگهدارید.

بریدگی و زخم: بریدگی جزیی یا زخم را شسته از درخت چای، اُسطوخودوس یا ژل شفابخش خالص استفاده کنید.

سوختگی: سوختگی جزیی را با آب سرد شسته از درخت چای، اُسطوخودوس یا ژل شفابخش خالص استفاده کنید. اگر سطح سوختگی بزرگ است آن ناحیه را با آب سرد و اُسطوخودوس یا درخت چای کمپرس کنید.

سردرد: پیشانی را با آب سرد و اُسطوخودوس کمپرس کنید، یا در صورت ابتلا به میگرن، از کمپرس داغ با مرزنجوش در ناحیه پشت گردن استفاده کنید. (به صفحه ۱۳۹، رایحه‌درمانی در محیط کار) مراجعه شود.

زگیل: دورتادور زگیل را وازلین بمالید تا نواحی اطراف از نفوذ روغن فرّار محفوظ باشد، سپس روزی دو یا سه مرتبه درخت چای خالص را ملایم به زگیل بمالید.

سرماخوردگی و آنفلوانزا: برای باز کردن بینی گرفته و مقاومت در برابر عفونت از بخور با اکالیپتوس یا نعناع استفاده شود. برای ضدعفونی کردن هوا از ۴ قطره درخت چای، اکالیپتوس یا نعناع به وسیله چراغ‌شمعی یا افشانه استفاده شود. در صورت ابتلا به آسم از بخور استفاده نشود.

گلودرد: برای رفع عفونت دهان یا گلو با درخت چای غرغره کنید. درخت چای سیستم دفاعی بدن را تقویت می‌کند. روزانه سه دفعه در یک لیوان آب گرم ۲ تا ۳ قطره درخت چای بریزید، غرغره کنید و تف کنید.

سینوزیت: در یک کاسه آب داغ ۲ تا ۳ قطره اکالیپتوس یا نعناع ریخته استنشاق کنید. برای باز کردن سینوس روزانه دو تا سه مرتبه تکرار شود. در صورت ابتلا به آسم از بخور استفاده نشود.

بیماری‌های متداول

آرتروز: فهرست چند روغن فرّار در زیر آمده است که می‌تواند به تسکین عوارض آرتروز کمک کند. دسته‌ای ضد التهاب‌اند و تعدادی درد را تسکین می‌دهند و دیگری مدّر است و زهرابه مفاصل را دفع می‌کند.

برای تخفیف درد مفاصل می‌توان از این روغن‌ها در حمام وان استفاده کرد یا با کرِم مخلوط کرده مستقیماً به ناحیه مبتلا شده مالید. ماساژ کمپرس داغ و منظم نیز مؤثر است.

تسکین‌دهنده‌های درد: بابونه، اُسطوخودوس، رزماری، اکالیپتوس.

مدّر: سرو کوهی.

ضد التهاب: بابونه، اُسطوخودوس

گرم‌کننده[1] (گردش خون را فعال و به درمان کمک می‌کند): زنجبیل، رزماری، مرزنجوش.

- **کرِم مخلوط آرتروز:** ۵۰ گرم کرِم پایه را در یک ظرف شیشه‌ای ریخته روغن‌های فرّار زیر را به آن اضافه کنید: ۸ قطره زنجبیل، ۱۰ قطره سرو کوهی، ۷ قطره بابونه. روزانه دو مرتبه به مفاصل مبتلا مالیده و ماساژ دهید.

عوارض مربوط به پیش از عادت ماهیانه یا تنش عصبی: چندین روغن برای تسکین این عوارض مؤثر است:

ضد افسردگی‌ها (برای تخفیف عصبانیت و حساسیت): اُترُج، بابونه، یاسمن، شمعدانی عطری، گل سرخ و یاس.

1. Rubefacients

متعادل‌کننده هورمونی: مریم‌گلی، شمعدانی عطری و گل سرخ.
کاهش حبس آب در بدن: شمعدانی عطری و رزماری.

• **مخلوط روغن برای حمام وان جهت رفع عوارض پیش از عادت ماهانه.**
حمام وان آب گرم با مخلوط زیر، در این ایام بسیار آرام‌بخش است: ۴ قطره اُترُج، ۲ قطره شمعدانی عطری، ۲ قطره گل سرخ.

• **کمپرس سینه یا شکم**: اگر احساس نفخ می‌کنید یا سینه شما ملتهب است، با روغن‌های زیر و آب گرم ناحیه مبتلا را کمپرس کنید: ۲ قطره مریم‌گلی؛ ۲ قطره مرزنجوش؛ یک قطره بابونه.

تب یونجه: این مخلوط را در بینی برای جلوگیری از دخول گرده استعمال کنید. اکالیپتوس به باز کردن بینی کمک می‌کند و گل سرخ مجرای تنفسی را تسکین می‌دهد.

• **مرهم تب یونجه**: ۲ قاشق غذاخوری وازلین؛ یک قطره گل سرخ؛ ۲ قطره اکالیپتوس. وازلین را در ظرف شیشه‌ای تمیز بریزید، روغن را در آن ریخته، هم بزنید و روزانه ۲ یا ۳ مرتبه در بینی بمالید.

آسم: چون ممکن است فشار روحی موجب تشدید آسم شود، برای تسکین ناحیه پشت و کمر با مخلوط زیر، ماساژ داده شود.

• **مخلوط برای آسم**: ۲ قطره مریم‌گلی؛ ۲ قطره اُسطوخودوس؛ یک قطره کُندر در ۱۰ میلی‌لیتر روغن حلّال. طبق روش ماساژ در صفحه ۱۷۷ عمل کنید ولی بادکش نکنید و ضربه نزنید.

اگزما و داءالصدف روغن‌های زیر را با کرِم پایه مخلوط کرده در شیشه تیره‌رنگ نگهداری کنید.

• **مخلوط برای داءالصدف و اگزما:** ۱۰ قطره اُترُج، ۱۰ قطره اُسطوخودوس، ۵ قطره چوب صندل را با ۵۰ گرم کرِم پایه مخلوط و روزانه دو مرتبه به نواحی مبتلا بمالید.

درد پشت: ماساژ ملایم پشت (مانند شکل زیر ولی بدون بادکش و ضربه‌های کوتاه) به تخفیف درد عضله‌های ناحیه پشت کمک می‌کند. اگر درد پشت شدید است توسط پزشک متخصص استخوان درمانی یا متخصص مفاصل معاینه شود. برای تخفیف درد و التهاب مخلوط زیر را آرام و ملایم استعمال کنید.

• **مخلوط درد پشت:** این آمیزه را می‌توان در ۱۰ میلی‌لیتر کرِم پایه یا ۱۰ میلی‌لیتر روغن حلّال مخلوط کرد. ۲ قطره اکالیپتوس؛ ۲ قطره رزماری؛ یک قطره زنجبیل.



جدول مرجع روغن‌های فرّار

جریان خون	نت فوقانی	نت میانی	نت پایه
فشار خون بالا	مریم‌گلی	مرزنجوش، اُسطوخودوس	ایلانگ‌ایلانگ، بهارنارنج
فشار خون پایین	—	رزماری	—
تقویت‌کننده‌سیستم‌دفاعی‌بدن	درخت چای، اکالیپتوس	—	چوب‌صندل، کندر
واریس	نعناع، مریم‌گلی	سرو کوهی، اُسطوخودوس، رزماری	بهارنارنج
گوارشی			
یبوست	—	مرزنجوش، رزماری	
اسهال	اکالیپتوس، ماندارین، نعناع	شمعدانی عطری، اُسطوخودوس، رزماری	چوب صندل، زنجبیل، بهارنارنج
باد شکم	اُترُج، نعناع	سرو کوهی، اُسطوخودوس، رزماری	زنجبیل

جدول مرجع روغن‌های فرّار

گوارشی	نت فوقانی	نت میانی	نت پایه
سوء هاضمه	اُترُج، نعناع	بابونه، سرو کوهی، اُسطوخودوس	زنجبیل
بی‌اشتهایی	اُترُج	سرو کوهی، بابونه	زنجبیل
دل‌بهم‌خوردگی	نعناع	بابونه، اُسطوخودوس، رزماری	چوب صندل، کندر
درد شکم	اُترُج، نعناع	اُسطوخودوس و رزماری، بابونه، مرزنجوش	بهارنارنج
استفراغ	نعناع	بابونه	گل سرخ
ماشین‌گرفتگی	نعناع	—	زنجبیل

جدول مرجع روغن‌های فرّار

مربوط به عضله	نت فوقانی	نت میانی	نت پایه
درد و ناراحتی	اکالیپتوس، مریم‌گلی، نعناع	بابونه، سرو کوهی، رزماری، اُسطوخودوس، مرزنجوش	زنجبیل، کندر
آرتروز	اکالیپتوس	بابونه، سرو کوهی، اُسطوخودوس، مرزنجوش، رزماری	زنجبیل، کندر
رماتیسم	اکالیپتوس	بابونه، سرو کوهی، اُسطوخودوس، مرزنجوش، رزماری	کندر، زنجبیل
مربوط به اعصاب			
افزایش میل جنسی	مریم‌گلی	—	ایلانگ‌ایلانگ، گل سرخ، بهارنارنج، چوب صندل، یاسمن، زنجبیل

جدول مرجع روغن‌های فرّار

مربوط به اعصاب	نت فوقانی	نت میانی	نت پایه
اضطراب و تنش	اُترُج، مریم‌گلی	اُسطوخودوس، بابونه، سرو کوهی، مرزنجوش، شمعدانی عطری	ایلانگ‌ایلانگ، گل سرخ، بهارنارنج، چوب صندل، یاسمن، کندر
افسردگی	اُترُج، مریم‌گلی، ماندارین، گریپ‌فروت	اُسطوخودوس، بابونه، شمعدانی عطری	ایلانگ‌ایلانگ، گل سرخ، بهارنارنج، چوب صندل، یاسمن و کندر
خستگی عصبی	مریم‌گلی	اُسطوخودوس، سرو کوهی، مرزنجوش	یاسمن، زنجبیل
جنون	—	اُسطوخودوس، شمعدانی عطری	گل سرخ، بهارنارنج
بی‌خوابی	مریم‌گلی، ماندارین	اُسطوخودوس، بابونه، سرو کوهی، مرزنجوش	گل سرخ، بهارنارنج، چوب صندل، ایلانگ‌ایلانگ

جدول مرجع روغن‌های فرّار

مربوط به اعصاب	نت فوقانی	نت میانی	نت پایه
حساسیت (تحریک‌پذیری)	ماندارین	اُسطوخودوس، بابونه، مرزنجوش	بهارنارنج، گل سرخ
تنش ناگهانی	اُترُج، مریم گلی، نعناع	اُسطوخودوس، سرو کوهی، مرزنجوش	گل سرخ، بهارنارنج، کندر
ضعف جسمی	اُترُج، گریپفروت	سرو کوهی، مرزنجوش، رزماری	بهارنارنج، یاس
سیستم تنفسی			
تب یونجه	اکالیپتوس	بابونه	—
آسم	اکالیپتوس، مریم گلی، نعناع	اُسطوخودوس، مرزنجوش، رزماری	کندر
برونشیت	اکالیپتوس، درخت چای، اُترُج	اُسطوخودوس، رزماری، مرزنجوش	کندر، چوب صندل

جدول مرجع روغن‌های فرّار			
سیستم تنفسی	**نت فوقانی**	**نت میانی**	**نت پایه**
زکام	اکالیپتوس، نعناع	اُسطوخودوس، رزماری، مرزنجوش	یاس، چوب صندل، کندر، زنجبیل
سرفه	اکالیپتوس، نعناع	اُسطوخودوس، رزماری، مرزنجوش	یاس، کندر، چوب صندل
دفع مواد زائد			
التهاب مثانه	اکالیپتوس، درخت چای، اُترُج	اُسطوخودوس، سرو کوهی، بابونه	چوب صندل، کندر
حبس آب در بدن	اکالیپتوس، گریپ‌فروت	اُسطوخودوس، شمعدانی عطری، سرو کوهی، رزماری	—

جدول مرجع روغن‌های فرّار

مربوط به سر	نت فوقانی	نت میانی	نت پایه
سرماخوردگی	اکالیپتوس، درخت چای، نعناع	مرزنجوش، رزماری، سرو کوهی، اُسطوخودوس	زنجبیل
سردرد، میگرن	اکالیپتوس، مریم گلی، نعناع	بابونه، اُسطوخودوس، مرزنجوش، رزماری	گل سرخ
سینوزیت	اکالیپتوس، نعناع	اُسطوخودوس، رزماری	—
درد گلو	اکالیپتوس، درخت چای، اُترُج، مریم گلی	اُسطوخودوس، شمعدانی عطری	چوب صندل، زنجبیل
عادت ماهانه			
خونریزی (شدید)	—	شمعدانی عطری، بابونه، سرو کوهی	کندر، گل سرخ
قاعدگی نامنظم	مریم گلی، نعناع	بابونه، اُسطوخودوس، شمعدانی عطری	گل سرخ

جدول مرجع روغن‌های فرّار

عادت ماهانه	نت فوقانی	نت میانی	نت پایه
یائسگی	مریم‌گلی	شمعدانی عطری، بابونه	گل سرخ، کندر، یاس، بهارنارنج
قاعدگی توأم با درد	مریم‌گلی، نعناع	بابونه، سرو کوهی، مرزنجوش، اُسطوخودوس، رزماری	یاس، کندر
عوارض مربوط به قبل از قاعدگی	مریم‌گلی	اُسطوخودوس، بابونه، شمعدانی عطری، مرزنجوش	بهارنارنج، گل سرخ، کندر، یاسمن، چوب صندل، ایلانگ‌ایلانگ
پوست سر			
ریزش ناگهانی مو	مریم‌گلی	اُسطوخودوس، رزماری	—
شوره سر	درخت چای	رزماری	—
پوست چرب	مریم‌گلی، گریپ‌فروت	سرو کوهی، رزماری	—

جدول مرجع روغن‌های فرّار			
پوست	نت فوقانی	نت میانی	نت پایه
جوش صورت	اُترُج، درخت چای، ماندارین، گریپ‌فروت	بابونه، سرو کوهی، اُسطوخودوس، رزماری، بابونه	کندر، چوب صندل، ایلانگ‌ایلانگ
آلرژی، حساسیت	—	بابونه	یاس، بهارنارنج، گل سرخ
بیماری قارچی برفک‌مانند (Candida)	درخت چای	بابونه، شمعدانی عطری، اُسطوخودوس	—
سلولیت	گریپ‌فروت	رزماری، سرو کوهی، اُسطوخودوس، شمعدانی عطری	—
التهاب پوست	—	بابونه، سرو کوهی، اُسطوخودوس، شمعدانی عطری	—
پوست خشک	—	بابونه، اُسطوخودوس، شمعدانی عطری	یاسمن، گل سرخ، چوب صندل، بهارنارنج، ایلانگ‌ایلانگ

جدول مرجع روغن‌های فرّار

پوست	نت فوقانی	نت میانی	نت پایه
اگزما	اُترُج	بابونه، سرو کوهی، اُسطوخودوس، شمعدانی عطری	چوب صندل
پوست چرب	اُترُج، گریپ‌فروت، مریم‌گلی، ماندارین	سرو کوهی، اُسطوخودوس، شمعدانی عطری	ایلانگ‌ایلانگ، کندر، یاس
داءالصدف	اُترُج، درخت چای	بابونه، اُسطوخودوس، سرو کوهی	چوب صندل
آفتاب‌سوختگی	نعناع، درخت چای، اکالیپتوس	اُسطوخودوس، بابونه	چوب صندل
زخم	اُترُج، درخت چای، اکالیپتوس	بابونه، اُسطوخودوس، شمعدانی عطری	کندر

رایحه‌درمانی و ماساژ

فواید ماساژ

ماساژ در رایحه‌درمانی مهمترین روش مورد استفاده متخصصین این رشته است، چون فواید آن با استفاده از روغن‌های فرّار دو چندان می‌گردد. این فواید شامل:

- افزایش جریان خون و لنف؛
- نرم کردن گرفتگی عضلانی؛
- کاهش بی‌خوابی و بهبود بخشیدن به دستگاه گوارش؛
- بهتر شدن سلامت جسمی و روحی.

احتیاط‌های لازم در ماساژ

!

مواردی که نباید از ماساژ استفاده کرد:

- مبتلایان به سرطان
- کسانی که زیر نظر پزشک هستند
- مبتلایان به خون لختگی
- شخصی که به تازگی مورد عمل جراحی قرار گرفته است
- مبتلایان به بیماری مسری پوستی
- مبتلایان به واریس یا زخم تازه.

در صورت تردید، نخست با پزشک مشورت کنید.

با طی این مراحل می‌توانید فواید آرام‌بخش یک ماساژ حرفه‌ای را احیا کنید و فراموش نشود، ماساژ دادن به همان اندازه ارضاکننده است که ماساژ داده شوید.

روش مخلوط کردن روغن برای ماساژ

قبل از شروع ماساژ، روغن‌های مورد استفاده را مخلوط کنید. نزدیک به ۲۰ میلی‌لیتر روغن مخلوط شده برای ماساژ تمام بدن و اگر منحصر به پشت است فقط ۱۰ میلی‌لیتر کافی است. احتمالاً از مخلوط مقداری باقی می‌ماند؛ می‌توان روز بعد در حمام وان استفاده کرد یا به بدن مالید.

ایجاد محیطی آرام‌بخش

برای حداکثر استفاده از رایحه‌درمانی با ماساژ، محیطی راحت و خوش فراهم کنید.

- مواظب باشید اتاق گرم باشد.
- تلفن را قطع کنید.
- از نور ملایم یا از روشنایی شمع استفاده کنید.
- قبل از ماساژ همسر خود را وادارید، از دوش یا حمام وان استفاده کند تا عطرها پاک شده و قابلیت جذب بدن نسبت به روغن‌های فرّار بیشتر شود.
- موسیقی آرامی پخش کنید.
- داشتن تخت مخصوص ماساژ بهترین است؛ در غیر این صورت از یک لحاف پَر یا کیسه خواب در روی زمین و یا از یک میز محکم آشپزخانه استفاده کنید.
- زیورآلات را در آورید و ناخنتان کوتاه باشد.
- همسرتان را با حوله بپوشانید تا او را گرم نگهدارید و فقط ناحیه‌ای را که ماساژ می‌دهید باز باشد.



برای انتخاب مخلوط مورد پسند، از جدول صفحه ۱۷۶-۱۶۷ استفاده کنید.

۱. روغن حلّال را در یک نعلبکی یا لیوان کوچک یا بطر پلاستیکی با درب پیچی بریزید.

۲. با دقت روغن فرّار مورد نظر را اضافه کنید، مثلاً ۱۰ قطره روغن فرّار در ۲۰ میلی‌لیتر روغن حلّال (برای اطلاع بیشتر به جدول رقیق کردن در صفحه ۳۹ مراجعه شود).

۳. اگر از بطر استفاده می کنید مخلوط را تکان دهید، اگر در نعلبکی است با انگشت تمیز آن را هم بزنید.

۴. در شروع ماساژ قطره‌ای از مخلوط را به بینی همسرتان بمالید تا از رایحه نیز لذت برد.

روش‌های ماساژ

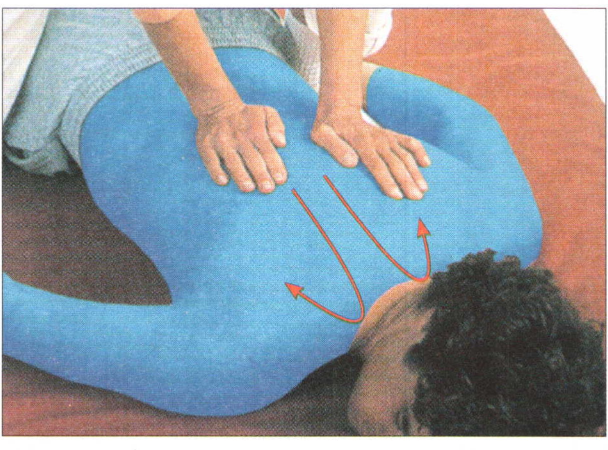
در رایحه‌درمانی و ماساژ، بسته به نوع تأثیری که مورد نظر است از شش حرکت اصلی استفاده می‌شود.

از ویژگی بعضی حرکات مانند حرکت ضربه‌ای[1]، آرامش‌دهنده است، در صورتی که بادکش[2] و ضربه‌های کوتاه[3]ـ که به ضربه شناخته می‌شود ـ بسیار برانگیزنده است. در رایحه‌درمانی و ماساژ، گرایش به آرامش است، هدف بیشتر حرکات، آرام کردن و کاستن فشار عصبی بدن است.

حرکت ضربه‌ای

حرکت ضربه‌ای حرکت اصلی ماساژ و مهم‌ترین حرکت است. این روش با استفاده از کف دست انجام می‌شود. برای نوازش پوست و وارد آوردن فشار محکم یا آرام.

در آغاز و پایان بیشتر قسمت‌های ماساژ از این روش برای پخش روغن روی پوست و مأنوس شدن همسرتان با حس دست‌های شما، استفاده می‌شود.



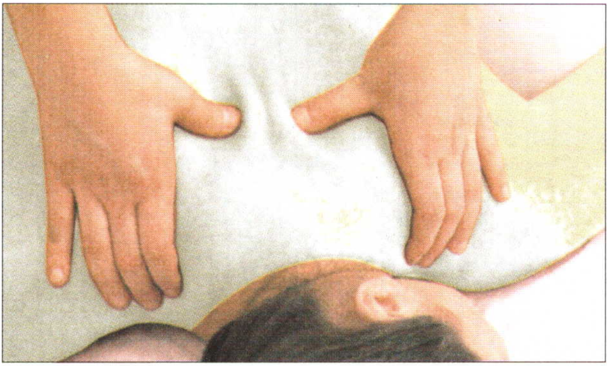
---

1. Efflurage — مالش لغزشی در سطح بدن با تمام کف دست و انگشتان

2. Cupping 3. Hacking

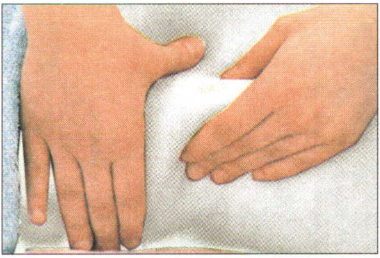
ماساژ با نوک انگشتان و شست[1]

این روش فقط در نقاطی از بدن که عضله بر روی استخوان قرار دارد مثل کتف و کفل استفاده می‌شود. در این روش با استفاده از شست یا انگشتان به نوبت روی نقاط مختلف با حرکات کوتاه به شکل دایره فشار وارد می‌شود که باعث از میان رفتن مواد زائد و گرفتگی عضلانی می‌شود.



ورز دادن و پیچ دادن

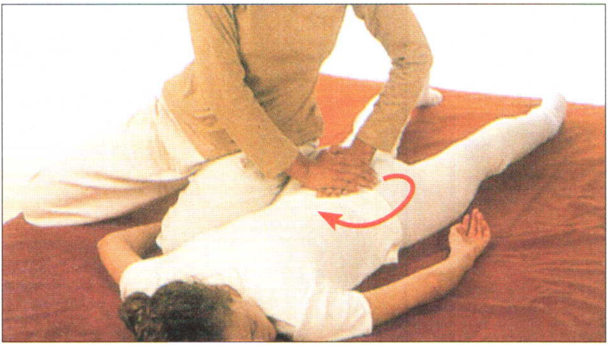
از این حرکت برای نقاط گوشتالو، مثل کمر، ران و باسن استفاده می‌شود. گوشت بدن مانند ورز دادن خمیر ماساژ داده می‌شود. این حرکت به فعال کردن جریان خون و فروپاشی فشار عصبی ریشه‌دار کمک می‌کند.



1. Petrissage

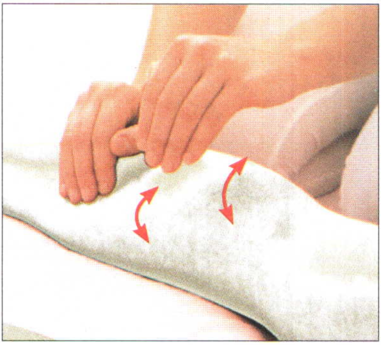
حرکت دایره‌ای

یک دست را روی دست دیگر قرار داده به صورت دایره‌های بزرگ به دو طرف پشت یا روی باسن حرکت ضربه‌ای وارد کنید.



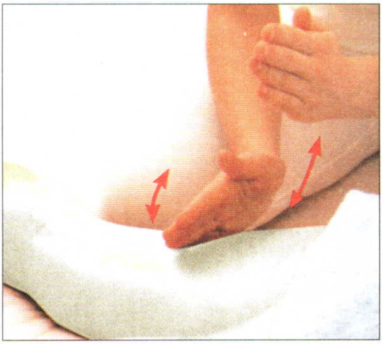
بادکش کردن

این حرکت برانگیزنده، به صورت ضربه و فقط در نواحی گوشتالو مثل باسن و ران استفاده می‌شود. گردش خون را فعال می‌کند و نیرو می‌بخشد. دست‌ها به صورت کاسه با حرکت تند به بالا و پایین می‌رود، به بدن ضربه می‌زند و صدایی شبیه یورتمه اسب ایجاد می‌کند.



ضربه‌های کوتاه

تأثیر ضربه‌های کوتاه مشابه بادکش کردن است که با پهلوی دست‌ها و با ملایمت به نواحی گوشتی بدن ضربه زده می‌شود.



ماساژ دادن

مداوا با رایحه‌درمانی با استفاده از روش‌های ساده، در بالا شرح و در تصویر نیز توضیح داده شده است. برای ماساژ تمام بدن معمولاً یک ساعت وقت لازم است. در کتاب کولینز جم ماساژ[1] می‌توان روش‌های دیگری نیز یافت. هر قسمت ماساژ را می‌توان به طور جداگانه انجام داد و ماساژ ناحیه پشت به تنهایی می‌تواند برای تخفیف درد پشت و فشار عصبی مؤثر باشد.

ماساژ ناحیه پشت

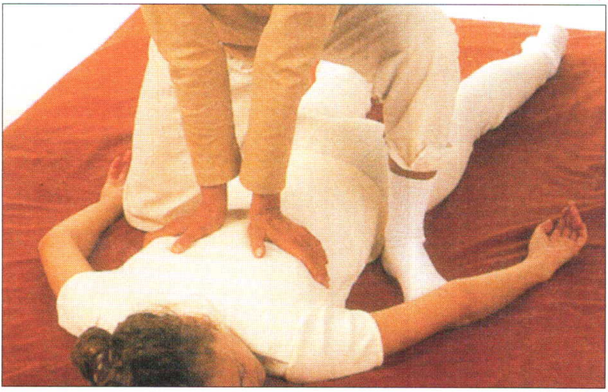
بهترین شیوه شروع این است که همسرتان را روی شکم بخوابانید و با یک حوله یا ملافه او را بپوشانید.

۱. در طرف چپ بایستید یا زانو بزنید.

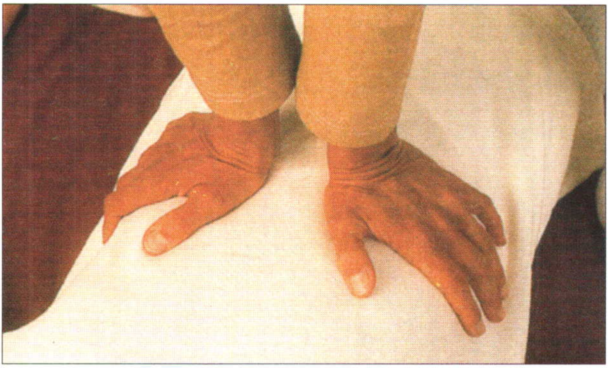
---

1. *Collins Gem Massage*

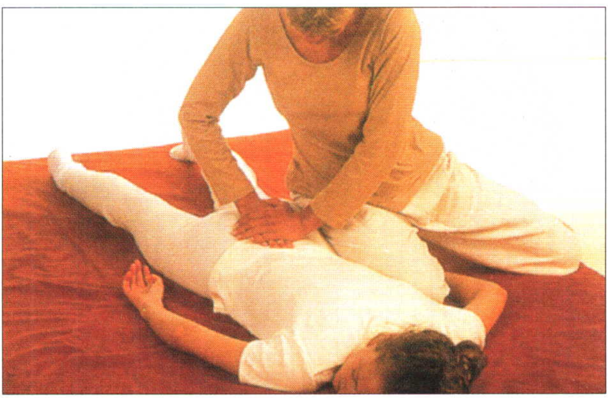
۲. از روی حوله دست راست را روی قسمت پایین ستون فقرات و دست چپ را روی گردن بگذارید و از این راه با همسرتان ارتباط برقرار کنید.
۳. از همسرتان بخواهید ۳ نفس عمیق بکشد.
۴. دست‌ها را چند ثانیه در جای خود نگهدارید. بعد روغن مخلوط شده را روی دست‌ها ریخته به هم بمالید تا روغن گرم شود.
۵. حوله را تا ناحیه باسن تا کنید و بلافاصله ماساژ را شروع کنید.



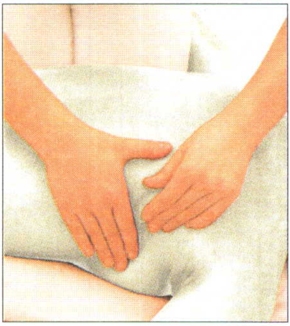
۶. برای پخش شدن روغن، دست‌ها در دو طرف ستون فقرات قرار گیرد و از قاعده ستون فقرات تا قاعده کاسه سر و به عرض شانه‌ها از حرکت ضربه‌ای استفاده شود. (روی ستون فقرات مستقیماً فشار وارد نیاید).
۷. چندین دفعه تکرار شود.
۸. روش (استفاده از نوک انگشتان و شست دست) را در تمام نقاط استخوان کتف برای در هم شکستن گره‌های عصبی به‌کار برید.

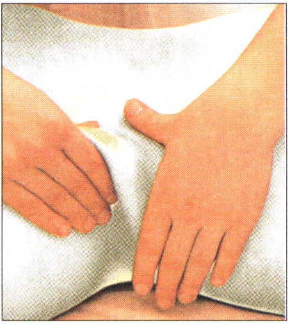


۹. حرکت ضربه‌ای را از قاعده ستون فقرات تا شانه‌ها تکرار کنید.
۱۰. طرف شانه چپ قرار گیرید و روش دایره‌ای را روی قسمت‌های گوشتی پشت از شانه راست تا باسن‌ها و شانه چپ تکرار کنید.
۱۱. سه دفعه تکرار کنید.
۱۲. سه دفعه (مطابق تصویر) قسمت‌های گوشتی پشت را در دست بگیرید و فشار دهید.
۱۳. مثل تصویر صفحهٔ بعد سه مرتبه حرکت کاسه‌ای انجام دهید.

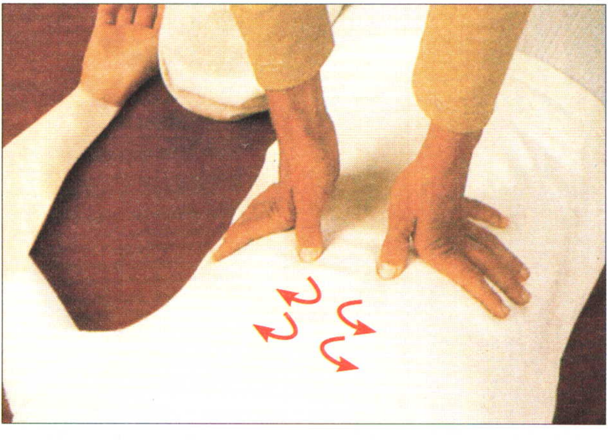


۱۴. به طرف باسن چپ همسرتان برگردید، با فشار ملایم انگشت شست، اطراف استخوان مثلثی‌شکل[1] واقع در قاعده ستون فقرات را بمالید.





۱۵. با حرکت ضربه‌ای ملایم انگشت شست روی عضله‌های دو طرف ستون فقرات، از قاعده تا بالا ادامه داده، به قاعده ستون فقرات برگردید و تکرار کنید.

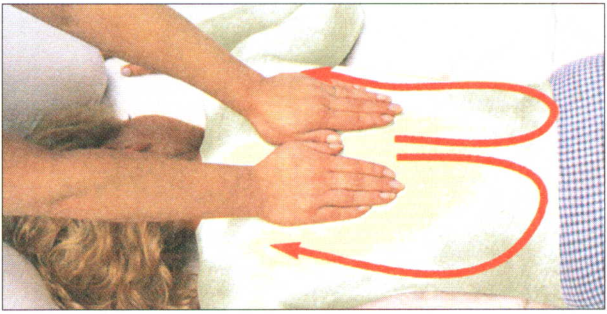


1. Sacroiliac Joint

۱۶. به طرف سر همسرتان بروید. با کف دست‌ها محکم از گردن تا قاعده ستون فقرات با حرکت ضربه‌ای تا استخوان‌های لگن خاصره کشیده با حرکت ملایم به طرف شانه‌ها برگردید.

۱۷. سه مرتبه تکرار کنید.

۱۸. به طرف پهلو برگردید، دست‌ها را روی قاعده و بالای ستون فقرات مانند هنگام شروع قرار دهید. چند ثانیه دست را به همان حالت نگهدارید، سپس با حوله پشت را بپوشانید.



ماساژ ناحیه پشت پا

ابتدا از یک پا شروع کنید. پای دیگر پوشیده باشد.

۱. کنار پای همسرتان بایستید یا زانو بزنید.

۲. دست‌هایتان را روغن بمالید، برای این که روغن پراکنده شود چندین دفعه از بالا تا پایین پا حرکت ضربه‌ای انجام دهید.

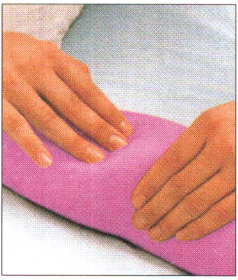
۳. کنار باسن طرف چپ بایستید یا زانو بزنید.

۴. قسمت داخلی ران را با ورز دادن شروع، بعد حرکت کاسه‌ای انجام دهید.

۵. سه مرتبه تکرار شود.

۶. به طرف راست نیمکت بروید.

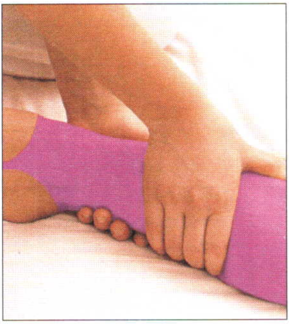
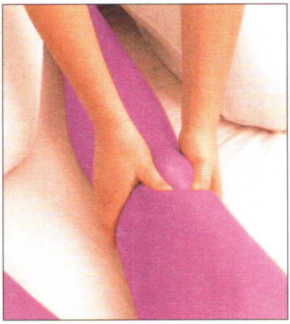
۷. روی بدن خم شده، روی ناحیه خارجی ران چپ، روش ورز دادن، کاسه‌ای و ضربه‌ای را انجام دهید.
۸. سه مرتبه تکرار شود.
۹. به پایین نیمکت برگردید.
۱۰. چند بار حرکت ضربه‌ای انجام داده و همان طور که قوزک را گرفته‌اید پا را به آرامی بکشید.
۱۱. پا را بپوشانید و روی پای دیگر تکرار کنید.
۱۲. همسرتان به آرامی با حوله به طرف شما بچرخد.
۱۳. دقت کنید قبل از شروع مجدد ماساژ، حوله‌ها در جای خود پهن و بالشی زیر سر و زانوها باشد.





ماساژ ناحیه جلوی پا

با پای راست شروع کنید (پای چپ پوشیده باشد).
۱. طرف پایین نیمکت بایستید.
۲. دست ها را روغن بمالید، به طرف بالای پا حرکت ضربه‌ای کنید و دوباره به آرامی دست‌ها را به طرف پایین بکشید.
۳. سه دفعه تکرار کنید.
۴. زانو را مانند تصویر با انگشتان شست ماساژ دهید.

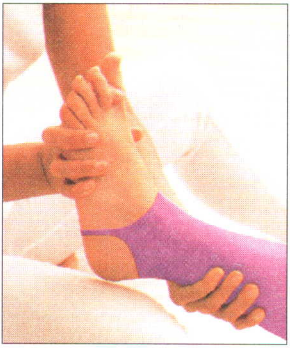



۵. در ناحیه چپ نیمکت بایستید.
۶. ناحیه درونی پا را با روش ورز دادن ماساژ دهید و به دنبال آن حرکت کاسه‌ای و ضربه‌ای انجام دهید.
۷. سه مرتبه تکرار کنید.
۸. به طرف دیگر نیمکت بروید.
۹. روی بدن خم شده، ناحیه خارجی ران پای راست را ورز داده و حرکت ضربه‌ای و کاسه‌ای انجام دهید.
۱۰. سه مرتبه تکرار کنید.
۱۱. به ناحیه پایین پا برگردید و پس از حرکت مجدد ضربه‌ای از سر تا پا، قوزک را به آرامی نگهداشته پا را بکشید. ران و ساق را بپوشانید روی پا باز باشد.

ماساژ کف پا

۱. با هر دو دست کف و روی پا را نگهدارید و سه مرتبه به آرامی به طرف قوزک پا و بر عکس آن حرکت ضربه‌ای انجام دهید.
۲. پنجه‌ها را بین دو دست گرفته و به آرامی به جلو و عقب و این طرف و آن طرف برگردانید.





۳. با انگشت کوچک شروع کرده بندها را ماساژ داده، هر انگشت را به این طرف و آن طرف چرخانده به آرامی بکشید.

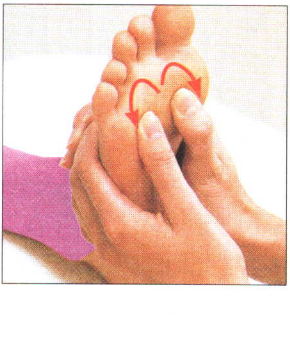
۴. با هر دو شست کف پا را محکم ماساژ دهید.

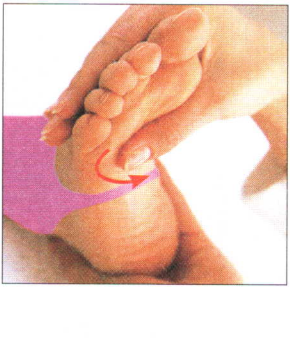
۵. با بند انگشتان خود محکم تمام کف پا را ماساژ دهید.

۶. برای آرامش همسرتان، انگشت شست را در مرکز کف پا بگذارید و بر خلاف حرکت عقربه ساعت بچرخانید.

۷. روی پا و قوزک پا را چند بار با حرکت ضربه‌ای ماساژ دهید، پا را با هر دو دست نگهدارید و به آرامی رها کنید.

۸. پا را بپوشانید و همین عمل را روی پای دیگر انجام دهید.



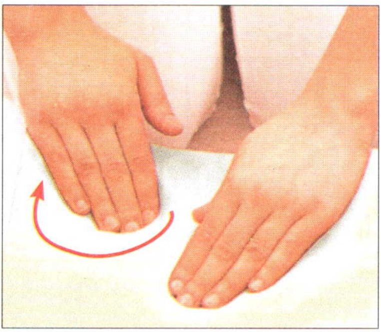


ماساژ شکم

این ماساژ بسیار مناسب است اگر همسرتان مبتلا به عوارض ناشی از معده حساس است، یا کودکی که دچار دل‌بهم‌خوردگی است یا این که همسرتان گرفتار ناراحتی معده ناشی از فشار عصبی است. برای تأثیر بیشتر، این ماساژ را بسیار ملایم و با استفاده از روغن‌های تسکین‌دهنده مانند ماندارین و اُسطوخودوس انجام دهید. برای تسکین عوارض ناشی از معده حساس، نعناع بسیار مؤثر است.

۱. طرف قسمت چپ باسن همسرتان بایستید یا زانو بزنید.

۲. حوله را از روی شکم به عقب تا کنید.



۳. به آرامی اطراف کمر را با حرکت ضربه‌ای کوتاه[1] ماساژ داده و طرف دیگر را هم به همین ترتیب.

۴. ماساژ را با حرکت دایره‌ای از استخوان باسن سمت راست شروع و به طرف بالا تا زیر قفسه سینه و پایین سمت چپ و به آرامی اطراف مثانه ادامه دهید.

---

1. Effleur- aging

۵. مانند دفعه قبل با حرکت ملایم ضربه‌ای پایان دهید و شکم را بپوشانید.

ماساژ بازو

حوله را از روی بازو بردارید.

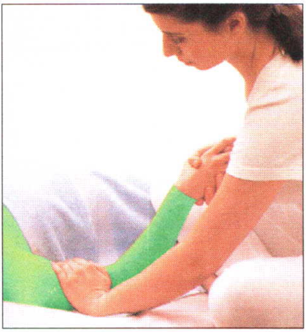
۱. مچ را با دست چپ بگیرید و چندین دفعه با دست راست بازو را با حرکت ضربه‌ای ماساژ دهید.

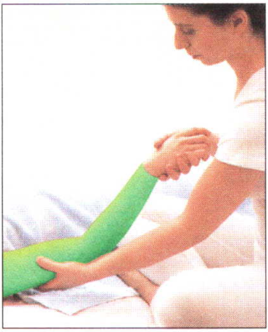
۲. با انگشت شست محکم از پایین ساعد به طرف بازو بمالید.

۳. با یک دست بازو را به طرف بالا بگیرید و با دست دیگر از مچ دست محکم به طرف شانه مالش دهید.

۴. بازو را به تشک برگردانید و با حرکت ضربه‌ای ماساژ بازو را پایان دهید.

۵. بازو را بپوشانید و بازوی دیگر را شروع کنید.





ماساژ دست

ماساژ دست را می‌توان در هر کجا انجام داد، این ماساژ به شدت آرامش‌دهنده است به ویژه اگر دست‌هایتان در اثر کار طولانی با کامپیوتر، نواختن آلات موسیقی یا بافتنی خسته و منقبض شده باشد.



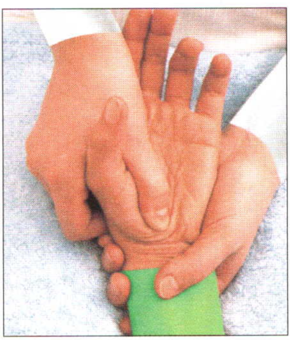
در صورتی که این ماساژ به آرامی انجام شود به تسکین التهاب مفاصل کمک می‌کند.

۱. دست را تا بعد از مچ و بالای بازو با حرکت ضربه‌ای ماساژ دهید.

۲. دست را بچرخانید و کف دست تا بالای داخل بازو را با حرکت ضربه‌ای ماساژ دهید.

۳. با کناره شست خود، بین تاندون‌های دست را محکم به طرف بالا مالش دهید. این عمل را با انگشت کوچک شروع و تا به مچ ادامه دهید.

۴. با انگشت کوچک شروع کنید مفاصل را ماساژ دهید و سپس انگشت را به این طرف و آن طرف چرخانده، نگهدارید و به آرامی بکشید.





۵. دست را بچرخانید و با انگشتان کوچک خود، کف دست را باز کنید. با انگشتان شست تمام کف دست را دایره‌وار فشار دهید.

۶. برای حرکت دادن دست، انگشتان خودتان را با انگشتانشان قفل کنید، با دست دیگر بازو را بگیرید و مچ‌هایشان را با حرکت دایره‌ای بچرخانید این حرکت باید به کندی و به آرامی انجام شود.

۷. بازو را پایین بیاورید و چند دفعه حرکت ضربه‌ای را انجام دهید.

۸. با دست دیگر تکرار شود.



ماساژ گردن

۱. حوله را تا زیر شـانه‌ها پایین کشـیده پهلوی سر همسرتان بایستید یا زانو بزنید.

۲. چند دفعه از شانه به طرف بیخ گردن با حرکت ضربه‌ای ماساژ دهید و به تدریج فشار را زیاد کنید.

۳. کلـه را در ناحیه بیخ گردن محکم بگیرید و به نرمی به طرف راسـت بچرخانید.

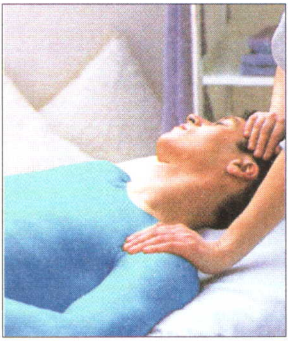
۴. سـه دفعه از شانه به طرف بیخ گردن با حرکت ضربه‌ای ماساژ دهید و بر فشار بیافزائید.

۵. کله را محکم بگیرید و به تدریج به طرف وسط برگردانید.

۶. دوباره در طرف دیگر انجام دهید.

۷. دست‌ها را روی شانه‌ها قرار داده و به آرامی به طرف پاها فشار دهید.

۸. در پایان ماساژ، شانه‌ها را بپوشانید.







پس از ماساژ

اجازه دهید همسرتان پس از ماساژ چند دقیقه استراحت کند.

برای نفوذ کامل روغن‌ها بهتر است بین ۴ تا ۶ ساعت بعد از رایحه‌درمانی، دوش گرفته نشود.

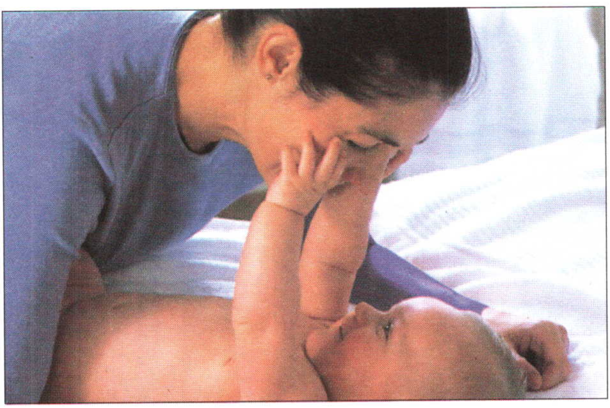
برای تسریع در دفع سموم آب به مقدار زیاد نوشیده شود.

رایحه‌درمانی در دوران بارداری و برای نوزادان و کودکان

هر چند تعدادی از روغن‌های فرّار در دوران بارداری نباید مصرف شود (به صفحه ۴۳ نکات ایمنی مراجعه شود) بسیاری از آن‌ها باعث می‌شوند که این ماههای پرهیجان با آرامش طی شود.

بعد از تولد نوزاد، می‌توان با اطمینان خاطر از اُسطوخودوس، درخت چای و بابونه برای کمک به خواب رفتن، دندان در آوردن و دیگر ناخوشی‌ها استفاده کرد.

در دوران کودکی نیز این روغن‌ها می‌تواند برای ناراحتی‌های جزیی مانند درد گوش، درد شکم و بی‌خوابی‌های شبانه مفید باشد.



در دوران بارداری و کودکی مقدار کمتری روغن مصرف می‌شود. شرح کامل در جدول رقیق کردن صفحه‌های ۴۱-۳۹ آمده است.

باردار شدن

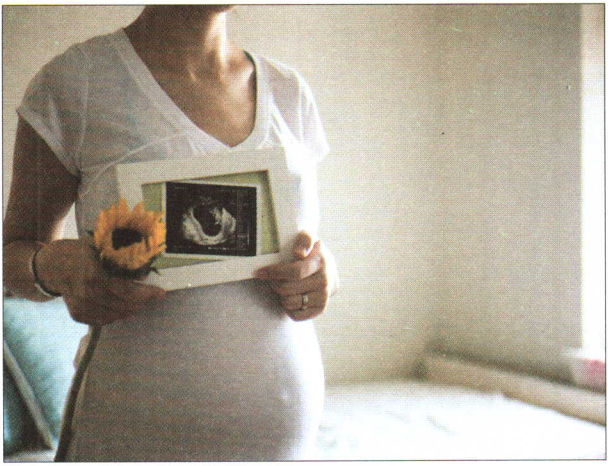
اگر باردار نمی‌شوید و از لحاظ پزشکی سالم هستید، ممکن است علت آن فشار روحی باشد. اگر به طور منظم، با استفاده از عصاره‌ها همسرتان را ماساژ دهید و متقابلاً ماساژ داده شوید فشار روحی تخفیف پیدا می‌کند و نسبت به همدیگر بیشتر احساس نزدیکی خواهید نمود. ماساژ و دیگر روش‌های تسکین فشار روحی باید با رژیم غذایی سالم و ترک سیگار و کاهش مصرف الکل همراه باشد.

به پیروی از راهنمایی‌های فصل «فنون ماساژ» شبی آرام و بدون دغدغه را انتخاب کنید، و با نور شمع و موسیقی ملایم فضایی آرامش‌بخش و رؤیاانگیز ایجاد کنید.

مخلوط ماساژ وسوسه‌انگیز: ۲۰ میلی‌لیتر روغن حلّال هسته انگور و یا بادام شیرین؛ ۱ قطره یاسمن؛ ۲ قطره گل سرخ؛ ۳ قطره چوب صندل؛ ۲ قطره اُترُج.

یا می‌توانید هر کدام از روغن‌های زیر را برای تهیه مخلوط ماساژ لذت‌بخش مورد دلخواه خودتان آزمایش کنید.

- یاسمن
- ایلانگ ایلانگ
- چوب صندل
- مریم گلی
- گل سرخ، بهارنارنج
- زنجبیل



گل سرخ به‌ویژه برای برطرف کردن هر نوع عادت ماهانه نامنظم مفید است.

بارداری

در سرتاسر دوران بارداری می‌توان با اطمینان خاطر از روغن مرکبات مانند ماندارین، اُترُج و گریپ‌فروت همراه با بهارنارنج، چوب صندل و درخت چای استفاده کرد.

پس از سه ماه، و در صورتی که پیشینه سقط جنین وجود ندارد، می‌توان از روغن‌های دیگر نیز مانند کُندر، اُسطوخودوس، بابونه و گل سرخ استفاده کرد.

فنون ماساژ

در دوران بارداری ماساژ به تسکین درد پشت کمک می‌کند و آرامش می‌دهد.

وقتی یک زن باردار را ماساژ می‌دهید، او را روی یک چهارپایه یا یک صندلی بنشانید به طوری که پشت به طرف شما باشد و سر و بازویش را روی بالشی در روی میز قرار دهید.

ماساژ پشت

در حالتی که همسرتان راحت نشسته باشد خیلی آرام، به روش ضربه‌ای، روی ناحیه پایین پشت را با شست و کف دست ماساژ دهید. از حرکات ملایم استفاده کنید و مستقیماً روی ستون فقرات یا ناحیه استخوان مثلثی‌شکل در پایین ستون فقرات فشار وارد نشود.

درد پشت

اگر همسرتان از درد پشت رنج می‌برد، ۲ قطره روغن اُسطوخودوس را در ۲۰ میلی‌لیتر روغن حلّال مخلوط کرده و با احتیاط ناحیه پایین پشت را ماساژ دهید، مراقب باشید مستقیماً روی ستون فقرات فشار نیاورید.

تهوع صبحگاهی

یک قطره روغن زنجبیل را روی دستمال کاغذی بریزید و به طور منظم از راه بینی بالا بکشید، حالت تهوع را از بین می‌برد.

چای آماده زنجبیل بنوشید یا خودتان تهیه کنید: یک تکه کوچک ریشه تازه زنجبیل را رنده کنید. در آب جوشان خیس کنید و مرتباً ذره ذره بنوشید.

ترک‌های بارداری

روغن برای ترک‌های بارداری

۱۰ میلی‌لیتر روغن جوانه گندم، ۴۰ میلی‌لیتر روغن بادام شیرین، ۴ قطره ماندارین، یک قطره بهارنارنج. مخلوط را ملایم روی شکم و بالای ران‌ها در جهت حرکت عقربه ساعت ماساژ دهید. از ماه چهارم به بعد روزانه دو بار برای کاهش ترک‌های ناشی از بارداری و نرم شدن پوست انجام دهید.

بعد از بارداری

افسردگی پس از زایمان: یک قطره مریم‌گلی؛ ۲ قطره شمعدانی عطری؛

۲ قطره یاس. اگر از پستان شیر می‌دهید از نصف این مقدار استفاده کنید.

برای تخفیف حالت غمزدگی پس از زایمان از این ترکیب نشاط‌آور در حمام وان و یا در افشانه استفاده کنید.

شیر دادن از پستان

اگر در دوران شیردهی از روغن‌های فرّار استفاده می‌کنید توجه داشته باشید که ممکن است مقدار کمی از روغن فرّار به شیر مادر منتهی شود. پس لازم است در دوران شیردهی از روغن فرّار با غلظت کم استفاده شود. شرح کامل در جدول رقیق کردن صفحه‌های ۴۱-۳۹ آمده است.

اگر از روغن‌های فرّار به پستان مالیده شده، قبل از شیر دادن مطمئن شوید که شسته و پاک شده است.

نوزادان و کودکان

نوزادان

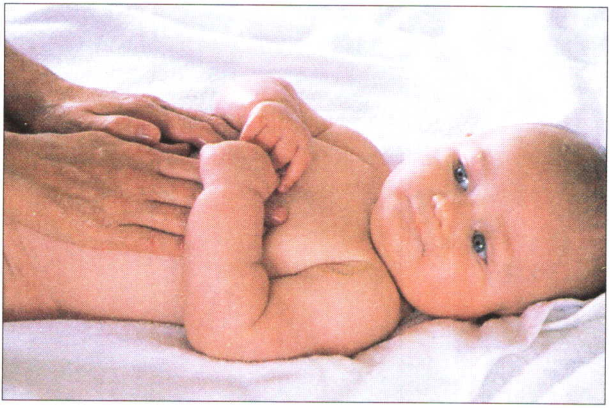
سه روغن بسیار مفیدی که با اطمینان خاطر می‌توان برای نوزادان و کودکان استفاده کرد درخت چای، اُسطوخودوس و بابونه است.

بی‌خوابی‌های شبانه

هنگام شب روی بالش کودک یک قطره روغن اُسطوخودوس یا بابونه بریزید و یا یک قطره روی لباس خواب نوزاد.

دندان در آوردن

یک قطره بابونه به ۲۰ میلی‌لیتر روغن حلّال بادام شیرین اضافه کنید.



این مخلوط را به آرامی به قسمت بیرونی فک و گونه نوزاد بمالید تا به تسکین درد دندان در آوردن کمک کند.

کودکان

گوش درد، دو قطره (برای کودکان بزرگ‌تر از ۴ سال ۵ قطره) بابونه یا اُسطوخودوس را به ۲۰ میلی‌لیتر روغن حلّال بادام شیرین اضافه کنید. این مخلوط را به آرامی به قسمت خارجی گوش برای تسکین درد بمالید.

دل درد، به ۲۰ میلی‌لیتر روغن حلّال بادام شیرین یا هسته انگور: یک قطره (۲ قطره برای کودکان بزرگ‌تر از ۴ سال) بابونه و ۲ قطره ماندارین (۴ قطره برای کودکان بزرگ‌تر از ۴ سال) اضافه کنید. به آرامی این مخلوط را در جهت حرکت عقربه ساعت روی شکم کودک بمالید.

شپش مو، ۱۵ قطره درخت چای به ۱۰۰ میلی‌لیتر شامپو پایه اضافه کنید و هر روز کودک خود را با شامپوی درخت چای بشویید.

رایحه‌درمانی در دامپزشکی

روغن‌های فرّار نه تنها برای انسان مفید است برای سلامتی حیوانات خانگی و دیگر حیوانات نیز سودمند است. همان روغنی که برای انسان مناسب است، برای حیوانات نیز می‌شود استفاده کرد، ولی مقدار مصرف متفاوت است. یک سگ کوچک یا گربه به مراتب به روغن فرّار کمتری نیاز دارد تا انسان، از طرف دیگر برای درمان یک اسب مقدار بیشتری لازم خواهد بود.

سگ و گربه

کک: در نگهداری حیوانات خانگی، کک مشکل بزرگی است چون وجود فرش‌های چسبیده شده به کف اتاق‌ها و حرارت مرکزی محیط مناسبی برای آن‌ها فراهم می‌کند.

برای دفع کک از روغن‌های گوناگون می‌توان استفاده کرد: روغن مرکبات مانند چمن معطر لیمو[1]، بادرنجبویه، لیمو و روغن‌های دیگر از جمله اکالیپتوس، شمعدانی عطری، درخت چای و اُسطوخودوس.

چون پوست گربه‌ها بسیار نازک است توصیه می‌شود روغن مستقیماً به پوست آن‌ها مالیده نشود.

---

1. lemon grass





۱. تشک حیوان را شسته و چند قطره اُسطوخودوس در آب شستشو بریزید.
۲. هر یک از روغن‌های بالا را می‌توان مرتباً به تشک حیوان به مقدار ۲ تا ۳ قطره بپاشید.
۳. ۴ تا ۵ قطره روغن فرّار روی پودر فیولرز ارت[1] یا روی پودر تالک معطر نشده بپاشید. بعد از خشک شدن لابه‌لای موی حیوان بمالید.
۴. یا این که ۲ تا ۳ قطره روغن فرّار روی یک روبان یا نوار خیاطی بپاشید، و دور گردنبند حیوان بپیچید و به گردنش ببندید. هر ۲ تا ۳ هفته یک بار دو مرتبه گردنبند را خیس کنید.
۵. ۲ قطره اُسطوخودوس و ۲ قطره درخت چای در ۵۰۰ میلی‌لیتر آب گرم بریزید، روغن‌ها را هم بزنید، یک برس را در آب فرو کرده و حسابی سگ‌تان را برس بکشید.

کنه. برای دفع کنه حیوانات خانگی، یک یا دو قطره روغن اکالیپتوس روی کنه بریزید، کنه می‌افتد.

اگزما و بیماری‌های پوستی: برای هر نوع بیماری پوستی ابتدا به دامپزشک مراجعه کنید.

---

1. Fullers Earth Powder

از روغن‌های مفید برای اگزما، اُسطوخودوس، بابونه و درخت چای است. چند قطره به دست‌تان بپاشید و به‌پوست سگ‌تان ماساژ دهید، یا این کرِم را بسازید و روزانه دو مرتبه به ناحیه مبتلا شده بمالید، ۲۵ گرم کرِم لوسیون پایه، ۵ قطره اُسطوخودوس، ۳ قطره بابونه، ۲ قطره شمعدانی عطری.

آرتروز: این ترکیب را مخلوط کرده و دو مرتبه در روز، به مدت شش هفته، نه بیشتر، به مفاصل ملتهب شده بمالید. پس از سه هفته وقفه مجدداً از مخلوط استفاده کنید. بهتر است ناحیه مورد درمان پوشیده باشد تا لیسیده نشود. (سرو کوهی، مرزنجوش و اکالیپتوس را می‌توان به جای این روغن‌ها استفاده کرد: ۱۵ میلی‌لیتر روغن حلّال یا یک لوسیون پایه؛ ۳ قطره اُسطوخودوس؛ ۲ قطره رزماری؛ یک قطره بابونه آلمانی؛ یک قطره زنجبیل).

ناراحتی‌های روانی: حیوانات اهلی نیز مانند صاحبانشان دچار ناراحتی روانی می‌شوند و روغن‌های فرّار برای ناراحتی‌های هیجانی بسیار مؤثر است.

روغن‌ها به روشی که در جدول مرجع روغن‌های فرّار (صفحه ۱۶۷-۱۷۶) توصیه شده است در یک افشانه برقی یا پخش‌کننده استفاده شود. برای آرام کردن سگ یا توله‌سگی که بیش از حد فعال و گاز می‌گیرد و می‌جود، و یا هیجان‌زده است اُسطوخودوس مصرف شود.

اسب

اسب‌ها نیز می‌توانند از درمان طبیعی مانند بودرمانی و هُموپاتی[1] بهره‌مند

1. Homeopathy

شـوند. تعداد زیادی دامپزشک‌های هُموپاتیک است و آنهایی که درمان طبیعی را در معالجات خود گنجانده‌اند.

رقیق‌شده روغن‌های فرّار را می‌توان به پوشش اسب ماساژ داد. برای علاج ناراحتی‌های تنفسی و روانی افشانه‌های برقی مؤثر است؛ ولی باید مراقب بود دور از اسب و یا حیوان دیگری نگهداری شود.

ضد تنش. اسب‌ها، به ویژه اسب‌های مسابقه ممکن است دچار فشار روحی شوند، استفاده از این مخلوط در یک افشانه برقی به حیوان آرامش خواهد داد. روغن را در افشانه بریزید، در اصطبل بگذارید و آن را هر دفعه به مدت ۱ تا ۲ ساعت روشن نمایید.

۱۲ قطره اُسطوخودوس؛ ۶ قطره مرزنجوش؛ ۳ قطره بهارنارنج.

دُمل. اگر اسب به علت زخم یا عفونت دچار دُمل شده است، زخم را با محلول درخت چای و آب بشویید. سپس هر روز دو دفعه با آب گرم و اُسطوخودوس کمپرس کنید. برای کمپرس: ۲۰ قطره روغن اُسطوخودوس با ۵۰۰ میلی‌لیتر آب مخلوط نمایید.

سرفه و ناراحتی‌های تنفسی: دو دفعه در روز این مخلوط را به سینه اسب ماساژ دهید: ۵۰ میلی‌لیتر روغن حلّال؛ ۱۵ قطره اُسطوخودوس؛ ۱۰ قطره رُزماری؛ ۱۰ قطره اکالیپتوس.

یا این که از این مخلوط در یک افشانه برقی هر دفعه به مدت ۱ تا ۲ ساعت در اصطبل استفاده شود؛ ۱۰ قطره اُسطوخودوس؛ ۵ قطره رُزماری؛ ۵ قطره اکالیپتوس.

درد مفاصل، گرفتگی عضلات و روماتیسم: این مخلوط را در هنگام شب مالیده و با نوار پانسمان آن را برای تمام شب بپوشانید. ۱۰۰ میلی‌لیتر روغن حامل یا کرم پایه؛ ۱۵ قطره سرو کوهی؛ ۱۵ قطره مرزنجوش؛ ۲۰ قطره رُزماری؛ ۲۰ قطره اُسطوخودوس.